POLIROM

Donna Eden
în colaborare cu Dondi Dahlin

MIC GHID DE MEDICINĂ ENERGETICĂ

De la tratarea afecțiunilor obișnuite la un program zilnic de exerciții

Donna Eden
în colaborare cu Dondi Dahlin

MIC GHID
DE MEDICINĂ ENERGETICĂ

De la tratarea afecțiunilor obișnuite
la un program zilnic de exerciții

Traducere de Mădălina Sofron

POLIROM
2014

© 2014 by Editura POLIROM, pentru ediţia în limba română

www.polirom.ro
Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Carol I nr. 4; P.O. BOX 266, 700506
Bucureşti, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A, sc. 1, et. 1;
sector 4, 040031, O.P. 53

ISBN ePub: 978-973-46-4871-9
ISBN PDF: 978-973-46-4872-6
ISBN print: 978-973-46-4584-8

Coperta: Carmen Parii
Foto copertă: © iStockphoto.com/mkaminskyi, © Agsandrew/Depositphotos.com
Fotografii de Rick Unis şi Bernadette Unis-Johnston, www.narrativeimagesphoto.com

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright şi este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum şi alte fapte similare săvârşite fără permisiunea scrisă a deţinătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislaţiei cu privire la protecţia proprietăţii intelectuale şi se pedepsesc penal şi/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată în colaborare cu elefant.ro

Pentru fiul şi nepotul nostru Tiernan şi bunicii lui paterni, Rosemary şi Albert Devenyns

Introducere

De acum aveţi un control mai mare asupra stării dumneavoastră de sănătate! *Mic ghid de medicină energetică* este o lectură plăcută şi uşoară, ce se bazează pe experienţa dobândită în cei 34 de ani de când îi învăţ pe oameni metode simple prin care să-şi sporească vitalitatea şi să-şi îmbunătăţească starea de sănătate. Este o carte pe care o puteţi deschide zilnic la orice pagină – veţi găsi cu siguranţă un exerciţiu care să vă limpezească mintea şi să vă facă să vă simţiţi mai fericit, mai plin de viaţă şi mai energic.

Ce este medicina energetică şi cum funcţionează?

Formula lui Einstein, fizician distins cu Premiul Nobel, $E = mc^2$, se reduce la o idee simplă: *totul este energie.* Există energie *fluidă* (cea pe care o numim în mod normal „energie") şi energie *solidă* (materia). Totul în natură se încadrează fie într-o categorie, fie în cealaltă – o idee fascinantă! Într-adevăr, energia stimulează toate celulele şi organele din corpul dumneavoastră. Este forţa vitală sau, mai simplu spus, când ai parte de ea eşti viu, când nu, eşti lipsit de vitalitate. Relaţia dintre corpul uman şi această energie esenţială a naturii evoluează de milioane de ani. Energiile care guvernează funcţionarea corpului dumneavoastră vă controlează sistemul imunitar, hormonii şi tot ceea ce vă ţine în viaţă, cu aceeaşi forţă cu care un magnet face ca pilitura de fier să se aranjeze în diverse modeluri. Aceste energii dau dovadă de o inteligenţă uimitoare, depăşindu-vă propriul intelect atunci când vine vorba despre menţinerea stării de sănătate şi despre vindecarea bolilor. Prin urmare, puteţi să vă mobilizaţi energiile astfel încât corpul şi mintea să funcţioneze perfect. Asta face medicina energetică. Este cel mai bun medicament pentru corpul dumneavoastră.

În medicina energetică, *energia* este medicamentul, dar tot ea poate fi şi pacientul. Atunci când energia este *medicament*, forţa vitală naturală, dobândită la naştere, poate fi valorificată şi controlată, astfel încât să vă vindece bolile şi să vă ridice moralul. Când devine *pacient*, puteţi să vă refaceţi energiile care şi-au pierdut forţa, au fost perturbate sau dezechilibrate şi astfel să vă vindecaţi corpul.

Fluxul, echilibrul şi armonia pot fi restabilite şi menţinute în cadrul sistemului energetic al corpului prin următoarele metode noninvazive:

- lovirea uşoară, masarea sau ţinerea mâinilor deasupra anumitor puncte energetice de la nivelul pielii;
- deplasarea sau rotirea mâinii deasupra pielii, de-a lungul anumitor căi energetice;
- efectuarea unor exerciţii sau adoptarea unor poziţii menite să vă confere o stare de calm şi să vă revigoreze;
- cuprinderea unei zone cu energii vindecătoare.

La fel cum există diferite tipuri de medicamente eliberate în farmacii, există şi diferite tipuri de „medicamente" energetice. Multe dintre acestea îşi au originea în practicile străvechi de vindecare, precum yoga, qi gong, shiatsu şi acupunctura. În China au fost descoperite ace din piatră pentru acupunctură, vechi de 8.000 de ani. Corpul unui bărbat din Neolitic, bine conservat într-o regiune îngheţată dintre Austria şi Italia, prezenta pe piele tatuaje care corespund punctelor folosite în acupunctură pentru tratarea artritei şi afecţiunilor stomacului de care acesta suferea, după cum a reieşit din analizele de laborator efectuate. Printre formele moderne de medicină energetică se numără atingerea vindecătoare (*Healing Touch*), atingerea terapeutică (*Therapeutic Touch*), atingerea pentru sănătate (*Touch for Health*), Reiki şi kinesiologia energetică. Sintagma „medicină energetică" se foloseşte din anii '80 şi a devenit foarte populară în ultimul timp, după ce a fost menţionată frecvent în emisiunile *The Oprah Winfrey Show* şi *Dr. Oz Show*.

Medicina energetică este atât un adjuvant al altor tipuri de asistenţă medicală, cât şi un sistem de sine stătător pentru îngrijirea şi ajutorarea propriului organism. Acest tip de medicină se adresează celor care suferă de afecţiuni fizice sau de tulburări emoţionale şi psihice şi poate contribui la dobândirea stării de bine şi a performanţelor. Energiile – atât cele electromagnetice, cât şi cele mai subtile – formează infrastructura dinamică a

corpului fizic. Sănătatea corpului se reflectă în fluxul, echilibrul şi armonia acestor energii. Atunci când corpul nu este sănătos, tulburările energetice pot fi identificate şi tratate.

Posibilităţile medicinei energetice sunt nesfârşite. Prin intermediul acestui *Mic ghid de medicină energetică* veţi avea ocazia:

- să învăţaţi un program zilnic de cinci minute care vă va menţine agil, plin de viaţă şi de energie;
- să descoperiţi tehnici de ameliorare a dezechilibrelor hormonale care cauzează bufeurile, tulburările de somn sau anxietatea;
- să deprindeţi câteva exerciţii simple care combat afecţiunile de zi cu zi, cum ar fi durerile de cap sau hipertensiunea arterială;
- să exersaţi tehnici energetice care combat problemele de ordin psihologic, precum depresia, schimbările de dispoziţie, accesele de furie şi stresul;
- să vă învăţaţi familia, prietenii şi clienţii despre modalităţile de menţinere şi îmbunătăţire a propriului echilibru energetic;
- să învăţaţi cum să vă protejaţi de energiile negative;
- să vă întăriţi sistemul imunitar şi să sporiţi capacitatea de vindecare a corpului dumneavoastră.

Care sunt beneficiile medicinei energetice?

- Vreţi să aveţi mai multă energie?
- V-aţi săturat să luaţi pastile pentru durerile şi afecţiunile obişnuite?
- Vă doriţi adesea să existe un remediu natural atunci când nu vă simţiţi bine?
- Memoria dumneavoastră nu vă mai ajută ca înainte?
- Vă simţiţi epuizat după-amiaza?
- Vreţi să vă treziţi mai revigorat şi nerăbdător să începeţi o nouă zi?

Dacă răspunsul la oricare dintre aceste întrebări este afirmativ, atunci medicina energetică este soluţia pentru dumneavoastră! Medicina energetică vă oferă posibilitatea de a vă controla mai bine corpul şi viaţa. Nu vă costă nimic să învăţaţi exerciţiile de medicină energetică din această carte, care vor avea efecte benefice pe termen lung.

Cine se poate bucura de beneficiile medicinei energetice?

- Oricine doreşte să se simtă mai vesel şi mai plin de vitalitate.
- Oamenii obişnuiţi care nu au experienţă în autovindecare sau în vindecarea celorlalţi şi care caută soluţii pentru o stare de sănătate mai bună.
- Medicii, asistentele, specialiştii în masaj terapeutic sau acupunctură şi alţi membri ai sistemului medical care doresc să ofere servicii mai eficiente clienţilor lor.

În loc să îndurați durerile şi stările de oboseală zilnice sau să le trataţi cu medicamente, puteţi alege chiar acum să învăţaţi câteva exerciţii simple, care vă vor stimula energiile. Companiile farmaceutice ar prefera să le cumpăraţi în continuare medicamentele, deoarece câştigă miliarde de dolari de pe urma oamenilor care apelează imediat la flaconul cu pastile pentru a scăpa de durere. Dar această soluţie are repercusiuni asupra ficatului, rinichilor şi a altor organe. O alternativă este să învăţaţi o serie de exerciţii simple care nu doar vă înlătură disconfortul şi durerile, ci vă ajută să vă vindecaţi întregul organism. Mai mult decât atât, medicina energetică este o practică sigură, ceea ce nu se poate spune neapărat despre administrarea de medicamente, care poate afecta abilităţile naturale de vindecare ale corpului. Rapoartele Food and Drug Administration (FDA) din Statele Unite arată că moartea accidentală provocată de medicamentele eliberate cu reţetă, chiar şi atunci când acestea sunt administrate corect, se află pe locul patru în clasamentul cauzelor de deces de peste ocean. În plus, atunci când FDA aprobă comercializarea unui medicament către publicul larg, se cunosc mai puţin de jumătate dintre reacţiile adverse grave. *Astfel, vă transformaţi într-un cobai.*

Oricine poate să folosească medicina energetică?

Vestea bună este că da. Oricine poate învăţa să folosească medicina energetică! În acest ghid veţi găsi tehnici uşor de aplicat, pe care le puteţi folosi imediat. Medicina energetică este cea mai sigură, naturală, accesibilă şi ieftină practică medicală dintre toate care există. Cu ajutorul ei învăţaţi să participaţi activ şi în deplină cunoştinţă de cauză la propria vindecare şi la îmbunătăţirea sănătăţii şi stării de bine. Nu aveţi nevoie de niciun instrument. Vă veţi folosi doar de atingerea mâinilor şi de propriile energii pentru a vă ridica moralul şi a duce o viaţă mai sănătoasă şi mai fericită. Puteţi începe chiar acum, încercând unul dintre exerciţiile propuse în aceste pagini. Nu aveţi niciun motiv să mai aşteptaţi. Încercaţi un exerciţiu chiar acum şi începeţi să vă simţiţi mai bine astăzi şi în fiecare zi, pentru tot restul vieţii dumneavoastră.

Ce este şi ce nu este medicina energetică

În medicina energetică, termenii *diagnostic* şi *tratament* au un înţeles diferit faţă de cel din medicina convenţională. Accentul nu se pune pe simptome şi boală, ci pe menţinerea unui *sistem energetic* corporal puternic, plin de viaţă, armonios şi sănătos. În medicina energetică se „diagnostichează" sau se evaluează sistemul energetic, şi nu boala. Simptomele oferă indicii cu privire la locurile în care sistemul energetic necesită atenţie. În mod similar, tratamentul nu înseamnă tratarea simptomelor sau a bolii, ci a sistemului energetic.

Aceste deosebiri sunt esenţiale – nu numai pentru că este legal să înveţi oamenii să-şi menţină sănătatea energiilor corpului, dar e ilegal să stabileşti diagnostice şi să tratezi boli fără autorizaţie. Sunt esenţiale şi pentru că ilustrează un mod complet diferit de abordare a stării de sănătate şi a bolii, care dirijează atenţia către ideile energetice de bază, responsabile pentru menţinerea sănătăţii. Tehnicile propuse în acest ghid pot fi folosite în paralel cu tratamentele medicinei convenţionale, ca o metodă complementară, iar doctorul dumneavoastră probabil că va fi interesat să afle ce alte proceduri folosiţi.

Cum să începeţi

Nu aveţi nevoie de instrumente speciale pentru a începe să practicaţi medicina energetică. Singura condiţie este să vă doriţi să fiţi sănătos. Mulţi oameni îşi petrec viaţa de adult simţindu-se mereu obosiţi. Acest ghid vă va ajuta să fiţi plin de energie şi vă va întări sistemul imunitar, astfel încât durerile de cap, hipertensiunea arterială, tusea, răceala şi gripa să nu vă chinuie în fiecare an.

Medicina preventivă este extrem de importantă în ziua de azi, când îngrijirile medicale sunt din ce în ce mai scumpe şi mulţi oameni nu au asigurări de sănătate. Din fericire, iniţierea în domeniul medicinei preventive este destul de simplă. Trebuie doar să vă hotărâţi să începeţi exerciţiile din acest ghid şi să le faceţi zilnic.

Cum să folosiţi acest ghid

Acest ghid este foarte uşor de folosit. Puteţi să îl deschideţi şi să citiţi instrucţiunile în orice ordine. A fost creat pentru cei care sunt pregătiţi să încerce medicina energetică pentru prima dată şi au nevoie de o metodă rapidă şi simplă de a începe. De asemenea, se adresează şi celor care au mai practicat medicina energetică şi care doresc să aibă la îndemână, ca reper, un ghid simplu. Nu aveţi nevoie de cunoştinţe speciale sau de pregătire în domeniu pentru a putea beneficia de avantajele pe care exerciţiile prezentate în acest ghid le aduc sănătăţii dumneavoastră. Puteţi să începeţi să le faceţi chiar acum şi, cel mai probabil, veţi observa efectele aproape imediat. Unele dintre exerciţii vi se vor potrivi mai bine decât altele, în funcţie de punctele dumneavoastră forte şi de problemele personale. Dacă sunteţi interesat să aflaţi informaţii suplimentare sau doriţi mai multe instrucţiuni şi explicaţii cu privire la o anumită tehnică, puteţi să consultaţi două cărţi mai cuprinzătoare ale Donnei Eden: *Medicina energetică* şi *Medicina energetică pentru femei*[*].

Meridianele, punctele de acupresură, chakrele şi aura

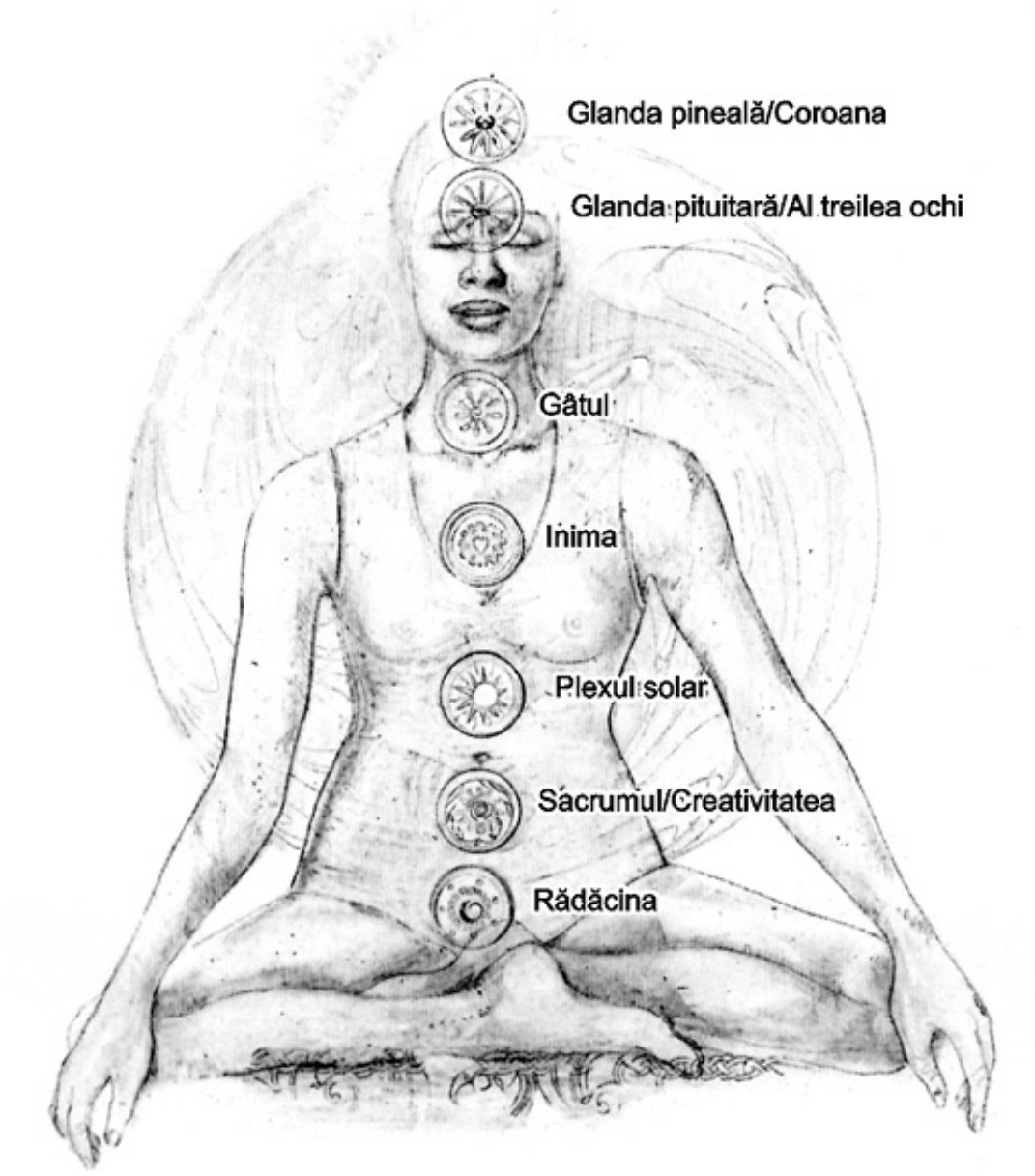
Meridianele: Cele 14 meridiane reprezintă principalele căi energetice ale corpului. Acestea transportă energia în acelaşi mod în care arterele transportă sângele. Meridianele poartă un flux de energie care reglează metabolismul şi revigorează fiecare organ şi sistem fiziologic din corp. Meridianele transportă energie către sistemele imunitar, nervos, endocrin, circulator, respirator, digestiv, osos, muscular şi limfatic. Aceste căi se regăsesc în cadrul „corpului subtil" – câmpul invizibil care înconjoară şi pătrunde în corpul fizic. Studenţii la medicină nu vor găsi aceste energii subtile în momentul în care vor efectua disecţia unui cadavru.

Strămoşii noştri trebuiau să simtă energia plantelor pentru a-şi da seama dacă acestea erau hrănitoare sau otrăvitoare, să detecteze energiile unui prădător care se afla în apropiere şi să ştie când energiile copiilor sau partenerului de viaţă erau dezechilibrate, astfel încât să menţină sănătatea şi capacitatea de concentrare ale celor de care depindeau. Aceste abilităţi i-au ajutat să supravieţuiască. Învăţături şi tradiţii referitoare la echilibrarea energiilor corpului pentru a menţine vitalitatea oamenilor pot fi întâlnite la majoritatea civilizaţiilor antice. Chinezii au fost probabil primii care au elaborat în scris un sistem de lucru cu energiile corpului, concentrându-se pe meridianele acupuncturii, această practică vindecând oamenii şi astăzi. Oamenii de ştiinţă contemporani continuă să descopere modalităţi prin care să demonstreze existenţa energiilor subtile şi a câmpurilor energetice şi să le măsoare.

Punctele de acupresură: Acupresura este o metodă de vindecare holistică sigură, care s-a dezvoltat în China cu mai bine de 5.000 de ani în urmă. Această tehnică străveche presupune folosirea degetelor pentru apăsarea unor puncte-cheie situate de-a lungul liniilor meridiane ale corpului, unde se acumulează energia. Acupresura şi-a dovedit eficienţa în vindecarea traumelor şi a afecţiunilor de natură emoţională şi fizică, în întărirea sistemului imunitar, în tratamentele de înfrumuseţare, îmbunătăţirea vieţii sexuale, relaxare, tratarea durerilor de spate sau a dependenţelor şi multe altele. Acupunctura şi acupresura se folosesc de aceleaşi puncte şi

meridiane, dar acupunctura implică întrebuinţarea acelor, în timp ce în acupresură se folosesc degetele.

Chakrele: Chakrele sunt centri de concentraţie energetică localizaţi de-a lungul liniei mediane a corpului, de la baza coloanei vertebrale şi până în creştet. Există şapte chakre despre care se crede că înregistrează, din punct de vedere energetic, toate evenimentele semnificative pe care le experimentaţi la nivel emoţional. Specialiştii din domeniu pot lucra cu chakrele ţinându-şi mâinile deasupra acestora şi deplansând energia.



Aura: Aura este un câmp care vă înconjoară întregul corp într-o îmbrăţişare energetică. Cercetătorii care au detectat energia aurei o numesc „biocâmp”. Este o sferă energetică protectoare multistratificată care interacţionează cu energiile din interiorul corpului, dar şi cu atmosfera din jur. Aura este formată din culori care se schimbă în permanenţă şi pe care unii specialişti pot să le vadă, să le interpreteze şi să le corecteze.

* Donna Eden în colaborare cu David Feinstein, *Medicină energetică*, trad. de Mihaela Vînătoru şi Daniela Claudia Cirip, Editura Polirom, 2007; Donna Eden în colaborare cu David Feinstein, *Medicină energetică pentru femei*, trad. de Mihaela Vînătoru, Editura Polirom, 2009 (n.tr.).

Exerciţii energetice pentru afecţiuni obişnuite

Punctele sensibile de la nivelul articulaţiei umărului

- Acest exerciţiu stimulează sistemul limfatic, care contribuie la eliminarea toxinelor din corp.
- Sporeşte producţia de leucocite, întărindu-vă sistemul imunitar.
- Vă ajută corpul să elimine toxinele.
- Vă întăreşte corpul şi aura.
- Ameliorează emoţiile.

Identificaţi zona în care braţul se uneşte cu trunchiul. Apăsaţi cu degetele, punând presiune, şi masaţi pe lungime articulaţia umărului. Expiraţi pe gură de fiecare dată când atingeţi o zonă sensibilă.

Cum funcţionează: Sistemul circulator şi sistemul limfatic distribuie fluidele în corp. Inima dumneavoastră pompează sângele pentru sistemul circulator, dar sistemul limfatic nu are o „pompă" propriu-zisă. Fluidele sale sunt pompate prin mişcare – plimbare, alergare, exerciţii fizice. Din cauza stilului nostru de viaţă sedentar, sistemul limfatic – care este responsabil de eliminarea toxinelor şi a energiilor reziduale – se blochează. Masarea punctelor reflexogene de la nivelul articulaţiei umărului stimulează circulaţia limfei şi implicit eliminarea toxinelor.

Împletitura celtică

Împletitura celtică vă „ţese” aura, creându-i un înveliş protector. Acest exerciţiu conectează în mod organic toate sistemele energetice ale corpului dumneavoastră.

• Întăreşte câmpul energetic din jurul dumneavoastră („aura”).
• Vă protejează de energiile nocive din mediul înconjurător.

Cum funcţionează: Aura vă protejează de efectele agenţilor energetici poluanţi din atmosferă, precum cele emanate de firele de înaltă tensiune sau de neoane, dar şi de vibraţiile oamenilor stresaţi, furioşi sau deprimaţi. Împletitura celtică vă uneşte aura cu toate celelalte sisteme energetice din corp, ajutându-vă să vă menţineţi integritatea structurii energetice. Practic, descrieţi în mod repetat cifra opt prin mişcări ale ambelor braţe, din partea de sus a corpului şi până jos. În momentul în care împletitura celtică este pusă în funcţiune, aveţi senzaţia de putere, de revigorare, iar energiile dumneavoastră încep cu adevărat să vibreze.

Frecaţi-vă mâinile, scuturaţi-le, apoi aşezaţi palmele faţă în faţă şi încercaţi să simţiţi energia dintre ele. Frecaţi şi scuturaţi mâinile încă o dată, ridicaţi palmele aproape de urechi şi respiraţi profund.

Inspiraţi şi apropiaţi coatele. Expiraţi, încrucişaţi braţele, apoi balansaţi-le liber în lateral. Această mişcare trebuie să descrie cifra opt, nu să fie doar o simplă încrucişare a ambelor braţe. Încrucişaţi şi întindeţi din nou braţele, încercând să descrieţi cifra opt.

Aplecaţi-vă în faţă, repetaţi mişcarea şi încrucişaţi braţele în zona coapselor. Balansaţi braţele din nou, în faţa gleznelor. Îndoiţi genunchii, întoarceţi palmele spre înainte şi adunaţi energia, ridicaţi-vă şi revărsaţi-o în tot corpul.

1

2

3

4

5

6

7

8

Unirea cerului cu pământul

Acesta este un exerciţiu extraordinar de energizant, care vă eliberează energiile blocate la nivelul încheieturilor şi vă permite să vă simţiţi revigorat. Poate fi executat separat sau în cadrul programului zilnic de exerciţii energetice de cinci minute.

- Eliberează energiile, inclusiv pe cele preluate de la alte persoane şi din medii toxice.
- Furnizează oxigen proaspăt celulelor, activând endorfinele şi producând starea de bine.
- Activează sistemul imunitar.
- Contribuie la ameliorarea insomniei.

Cum funcţionează: „Unirea cerului cu pământul" este unul dintre cele mai populare exerciţii din medicina energetică, deoarece îi face pe oameni să se simtă foarte bine. Acest exerciţiu deschide meridianele şi le dă multora o stare de bucurie şi fericire. Întinderea viguroasă a şoldurilor, taliei şi trunchiului este una dintre metodele mele preferate de a mă revigora atunci când mă simt moleşită.

1. Începeţi cu palmele pe coapse şi degetele răsfirate.
2. Inspiraţi pe nas, întindeţi braţele şi apoi apropiaţi palmele, ca pentru rugăciune. Expiraţi pe gură.
3. Inspiraţi pe nas, întindeţi un braţ în sus şi unul în jos, împingând cu palmele. Menţineţi, expiraţi pe gură şi reveniţi în poziţia de rugăciune. Inversaţi braţele şi repetaţi.
4. Lăsaţi braţele în jos, aplecaţi-vă spre înainte, îndoind corpul din talie şi relaxaţi-vă cu genunchii uşor flexaţi. Respiraţi de două ori înainte de a reveni încet în poziţie verticală.

1

2

3

4

Legătura Cook

Acest exerciţiu este o variantă a poziţiei Wayne Cook. Este util pentru cei care nu pot adopta poziţia Wayne Cook corectă.

- Îmbunătăţeşte concentrarea.
- Sporeşte capacitatea de învăţare.
- Vă ajută să daţi randament maxim în timpul unei reprezentaţii sau al unei confruntări.

Cum funcţionează: Acest exerciţiu este o variantă modificată a poziţiei Wayne Cook (pagina 69). A fost numit după Wayne Cook, un pionier în domeniul câmpurilor de forţă bioenergetice. Cred că poziţia Wayne Cook este exerciţiul care poate să vă calmeze, să vă ajute să înţelegeţi şi să vă confruntaţi cu problemele pe care le aveţi mai bine decât orice altă abordare pe care o recomand. Este foarte eficientă atunci când sunteţi atât de supărat încât vă treziţi ţipând, plângând sau cuprins de disperare. De obicei, veţi începe să vă simţiţi mai puţin copleşit aproape imediat. Menţinând poziţia finală (#3) şi spunându-vă că vă veţi descurca bine în timpul reprezentaţiei sau confruntării viitoare, veţi prinde foarte mult curaj.

1. Întindeţi mâna stângă în faţă, întoarceţi palma spre exterior şi încrucişaţi mâna dreaptă la nivelul încheieturii.
2. Încrucişaţi degetele, trageţi mâinile spre dumneavoastră pe dedesubt, apoi ridicaţi-le sus, spre piept. Dacă sunteţi aşezat, încrucişaţi-vă gleznele.
3. Respiraţi încet de patru ori, inspirând pe nas şi expirând pe gură.

1

2

3

Scoaterea coroanei

Scoaterea coroanei poate fi efectuată ca parte a programului zilnic de exerciţii energetice de cinci minute sau pur şi simplu atunci când simţiţi o congestie la nivelul capului sau aveţi gânduri apăsătoare.

• Stimulează circulaţia sângelui către cap.
• Fortifică memoria.
• Deschide chakra coroanei, care este asociată cu spiritualitatea şi inspiraţia.
• Ajută la vindecarea insomniei.
• Poate alina durerile de cap.

Cum funcţionează: Din cauza stresului, energia se acumulează şi stagnează în creştet. Scoaterea coroanei eliberează această energie, poate să vă facă ordine în gânduri şi să vă calmeze sistemul nervos. De asemenea, adesea poate să vă alunge durerile de cap sau de stomac provocate de stres. De-a lungul anilor, multe persoane mi-au spus că folosesc acest exerciţiu înaintea meditaţiei sau a altor practici de natură spirituală.

1. Apăsaţi cu degetele pe frunte şi depărtaţi uşor degetele în lateral, întinzând pielea. Respiraţi profund, inspirând pe nas şi expirând pe gură. Apoi, poziţionaţi vârfurile degetelor în creştet şi repetaţi mişcarea de întindere a pielii.
2. Repetaţi acest exerciţiu în zona curbată din spatele capului, apoi în centru şi la ceafă. Continuaţi până ajungeţi la baza gâtului.

2

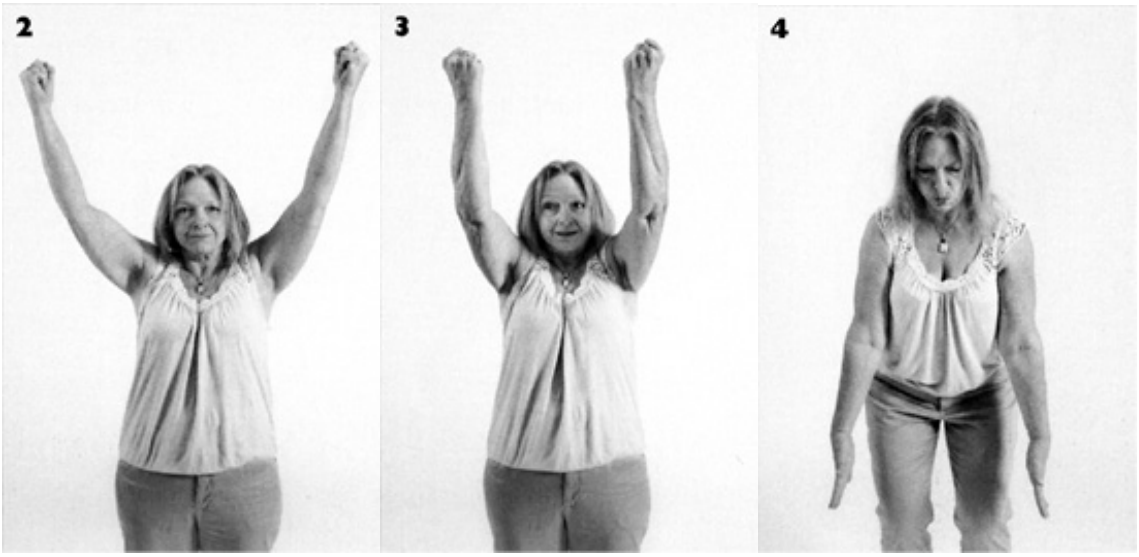
Eliminarea veninului

Acest exerciţiu este potrivit pentru momentele în care sunteţi furios ori frustrat sau doriţi să vă descoperiţi capacitatea de a vă revolta din raţiuni oneste.

• Elimină furia din corp.
• Eliberează energiile congestionate.
• Deblochează spiritul.

Staţi în picioare, drept. Aduceţi braţele în faţă, îndoiţi uşor coatele, strângeţi pumnii, îndreptând interiorul încheieturilor în sus, şi respiraţi adânc. Balansaţi braţele în spate şi apoi ridicaţi-le deasupra capului. Menţineţi această poziţie câteva momente. Întindeţi braţele cât mai sus şi întoarceţi pumnii astfel încât degetele strânse să fie faţă în faţă. Coborâţi repede braţele în faţă în timp ce deschideţi pumnii cu o mişcare energică. Expiraţi şi eliberaţi-vă de trăirile interioare răsuflând zgomotos sau scoţând orice sunet puternic care vă vine în mod natural. Repetaţi exerciţiul de

câteva ori. Cel mai probabil, vă veţi simţi bine. La ultima repetare, coborâţi braţele cu o mişcare uşoară şi controlată, în timp ce expiraţi pe gură.



Cum funcţionează: Acest exerciţiu vă trezeşte şi eliberează energiile provocate de furie, supărare sau frustrare. Este un mod primar foarte eficient de a elimina stresul şi mânia. O mai bună cunoaştere a propriei furii instinctive sprijină o asertivitate sănătoasă.

„Percutarea” fricii

„Percutarea” fricii poate fi folosită de fiecare dată când experimentaţi stări de anxietate sau frică. De asemenea, poate să modifice cauza care stă la baza unei fobii îndelungate. Lovirea uşoară a punctelor energetice este o practică de vindecare veche de mai bine de 5.000 de ani, fiind considerată o metodă prietenoasă şi neinvazivă de modificare instantanee a reacţiilor electrochimice ale creierului.

- Calmează meridianul Triplu Arzător, care este responsabil de reacţia „luptă-sau-fugi”.
- Reduce frica iraţională.
- Calmează corpul.
- Echilibrează mintea.

Localizaţi zona situată pe dosul palmei, la jumătatea distanţei dintre încheietura mâinii şi degete, între degetul inelar şi cel mic. Loviţi uşor această zonă cu două sau trei degete de la cealaltă mână, timp de 30-60 de secunde, inspirând pe nas şi expirând pe gură. Schimbaţi mâinile. O altă posibilitate este plasarea unei mâini în dreptul inimii şi lovirea ei uşor cu degetele de la cealaltă mână, conform indicaţiilor de mai sus.

Cum funcţionează: Frica poate fi declanşată de un anumit lucru, dar uneori poate fi iraţională şi generalizată, cauzând stări de stres, agitaţie şi epuizare. Lovirea uşoară a acestor puncte de acupresură poate modifica energiile fricii şi poate alina încet-încet gândurile nedorite în doar câteva minute.

Cele patru pompe ale memoriei

Acest exerciţiu ajută foarte multe persoane să-şi recupereze memoria pe termen lung şi scurt. În plus, vă veţi simţi minunat!

- Stimulează circulaţia lichidului cefalorahidian, care ne ajută să gândim limpede.
- Îmbunătăţeşte memoria.

Staţi în picioare sau pe scaun, relaxat. Masaţi-vă capul cu monturile pumnului sau cu degetele, pentru a stimula energiile din această zonă. Respiraţi adânc, inspirând pe nas şi expirând pe gură.

Cum funcţionează: Lichidul cefalorahidian bogat în oxigen este stimulat să circule de-a lungul coloanei vertebrale, susţinând sistemul nervos şi alimentând creierul cu substanţe nutritive. Acest lichid protejează creierul şi măduva spinării de eventualele traume ce pot fi provocate de mişcare, căzături sau lovituri.

1. Puneţi palma stângă pe aceeaşi parte a capului, astfel încât degetele să ajungă pe creştet. Aşezaţi mâna dreaptă pe mijlocul pieptului. Respiraţi adânc de trei ori.
2. Lăsând mâna dreaptă pe piept, mişcaţi mâna stângă până când palma ajunge pe frunte, cu degetele întinse până pe creştet. Respiraţi adânc de trei ori.
3. Mutaţi mâna stângă pe piept şi mâna dreaptă pe partea dreaptă a capului (ca în imaginea 1, dar cu mâinile inversate) şi respiraţi adânc de trei ori.
4. Lăsând mâna stângă pe piept, plasaţi palma dreaptă la ceafă. Menţineţi poziţia cât respiraţi de trei ori.

1

2

4

Cele patru lovituri

Prin lovirea a patru grupuri de puncte specifice de la nivelul corpului dumneavoastră, tehnică pe care eu o numesc „Cele patru lovituri”, puteţi să activaţi o serie de reacţii care vă vor revigora. Cele patru lovituri fac parte din programul zilnic de exerciţii energetice de cinci minute.

• Vă întăreşte sistemul imunitar.
• Restabileşte echilibrul chimic al sângelui şi al electroliţilor
• Ajută la metabolizarea alimentelor.
• Reduce toxinele şi stresul.
• Stimulează gândirea limpede.

1. Plasaţi buricele degetelor în dreptul pometilor, aproape de nas. Percutaţi ferm timp de 15 secunde. Acest exerciţiu ajută la desfundarea sinusurilor şi deblocarea glandelor limfatice de la nivelul gâtului. De asemenea, poate elibera tensiunea şi reduce starea de angoasă excesivă.
2. Pentru localizarea acestor puncte, poziţionaţi degetele arătătoare pe claviculă şi deplasaţi-le spre interior, până la adâncitura în formă de U aflată la capătul osului pieptului (cam pe unde îşi fac bărbaţii nodul la cravată). Coborâţi degetele până la baza adânciturii, apoi mişcaţi-le aproximativ 2,5 cm spre stânga, respectiv spre dreapta şi percutaţi ferm timp de 10-15 secunde.

3. Plasaţi degetele de la una sau ambele mâini pe centrul osului pieptului, la nivelul glandei timusului. Percutaţi ferm timp de 10-15 secunde.
4. Percutaţi ferm punctele neurolimfatice ale splinei, cu degetele sau cu monturile mâinilor, timp de 10-15 secunde. Aceste puncte sunt localizate sub prima coastă de sub sâni.

Cum funcţionează: Atunci când sunt lovite cu degetele, anumite puncte de la nivelul corpului dumneavoastră vor provoca o serie de efecte previzibile asupra câmpului energetic, trimiţând impulsuri electrochimice către creier şi eliberând neurotransmiţătorii. Cele patru grupuri de puncte produc aceste efecte, lucrând în tandem pentru a „vă încărca bateriile”. Loviţi ferm zonele indicate. Dacă resimţiţi o durere, acest lucru înseamnă adesea că exerciţiul este potrivit pentru dumneavoastră şi vă poate ajuta să eliminaţi toxinele din zonele încărcate.

Zonele reflexogene ale mersului

Zonele reflexogene ale mersului sunt localizate pe laba piciorului, în spaţiile dintre oase care corespund spaţiilor dintre degete. Acestea sunt puncte de acupresură situate între oasele metatarsiene. Extenuarea poate fi cauzată de o anomalie a mersului sau, pur şi simplu, de statul în picioare perioade lungi de timp. În acest caz, coordonarea normală a muşchilor folosiţi la mers devine obositoare. Masarea zonelor reflexogene ale mersului vă poate ajuta să vă recăpătaţi energia.

• Vă aduce cu picioarele pe pământ.
• Elimină tensiunea şi vă relaxează extraordinar.
• Eliberează energia care are tendinţa să se blocheze la nivelul picioarelor.

Poziţionaţi degetele mari pe zonele reflexogene ale mersului şi celelalte degete sub fiecare talpă, iar cu degetele mari masaţi astfel încât să trimiteţi energie către fiecare dintre cele cinci zone reflexogene. Scoateţi energia prin degetele de la picioare. Aplicaţi presiune cu degetele mari spre exteriorul picioarelor.

Cum funcţionează: Aceste zone reflexogene sunt puncte de acupresură de la nivelul picioarelor legate de mai mulţi muşchi folosiţi în timpul mersului. Printre aceştia se numără şi muşchii din zona umerilor sau şoldurilor. Masarea acestor puncte reflexogene vă sporeşte energia.

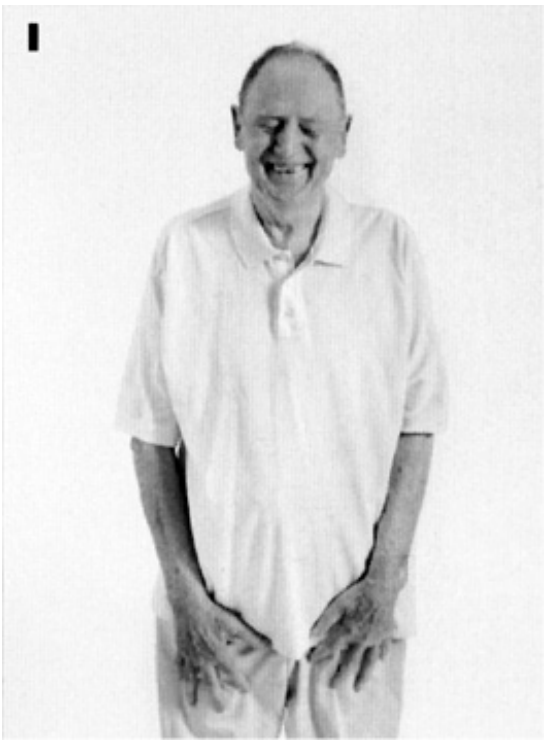
Pătrunderea cerului

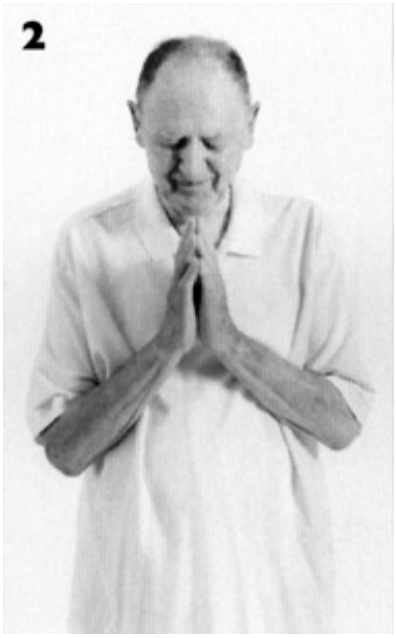
Acest exerciţiu vă poate pune în legătură cu forţele superioare ale universului şi cu propria spiritualitate.

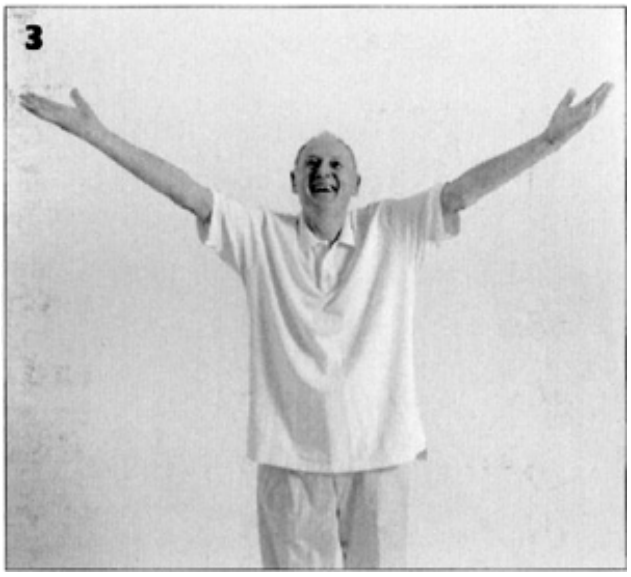
- Când nu ştiţi ce să faceţi, acest exerciţiu e un început bun pentru vindecare.
- Vă aduce alinare şi vă stimulează intuiţia atunci când vă simţiţi singur sau sunteţi într-o situaţie disperată.
- Vă permite să vă canalizaţi energia spre anumite zone din corpul dumneavoastră.

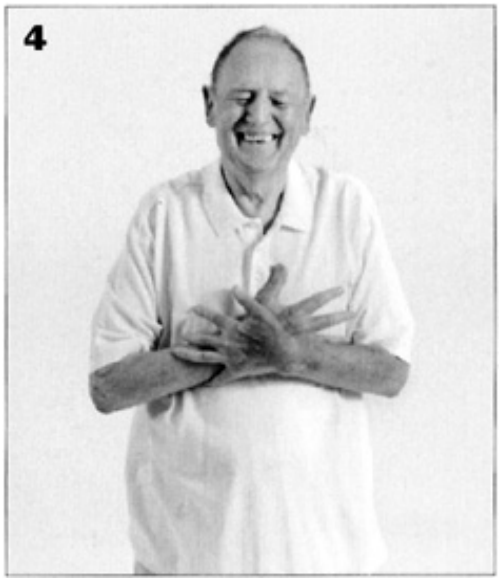
Cum funcţionează: În mijlocul pieptului, aproape de inimă, există un vortex numit „pătrunderea cerului". Energiile vindecătoare puternice pot fi orientate către acest vortex. Atunci când faceţi acest exerciţiu şi simţiţi energiile vindecătoare, vi se reaminteşte că nu sunteţi singur în acest univers. Observaţi energiile care vin către dumneavoastră. Dacă aveţi nevoie să vindecaţi o anumită parte a corpului, luaţi energia adunată în chakra inimii şi, cu ajutorul mâinilor, aduceţi-o către zona suferindă. De exemplu, dacă aveţi o durere de şold puteţi să finalizaţi exerciţiul aşezându-vă mâinile pe această parte a corpului.

1. Staţi în picioare, drept, cu mâinile aşezate pe coapse şi conectaţi-vă cu energia pământului. Inspiraţi pe nas şi expiraţi pe gură pe parcursul întregului exerciţiu.
2. Întindeţi mâinile lateral şi în sus, apoi apropiaţi mâinile ca pentru rugăciune.
3. Atingeţi cerul cu ambele mâini întinzând braţele şi deschizând mâinile. Priviţi în sus şi conştientizaţi faptul că nu sunteţi singur. Energii şi forţe vindecătoare nemărginite sunt pregătite să vă întâlnească de fiecare dată când cereţi.
4. Adunaţi energia vindecătoare cu mâinile şi poziţionaţi-o pe chakra inimii, în mijlocul pieptului.


1


2


3


4

Atingerea punctelor neurovasculare ale altei persoane

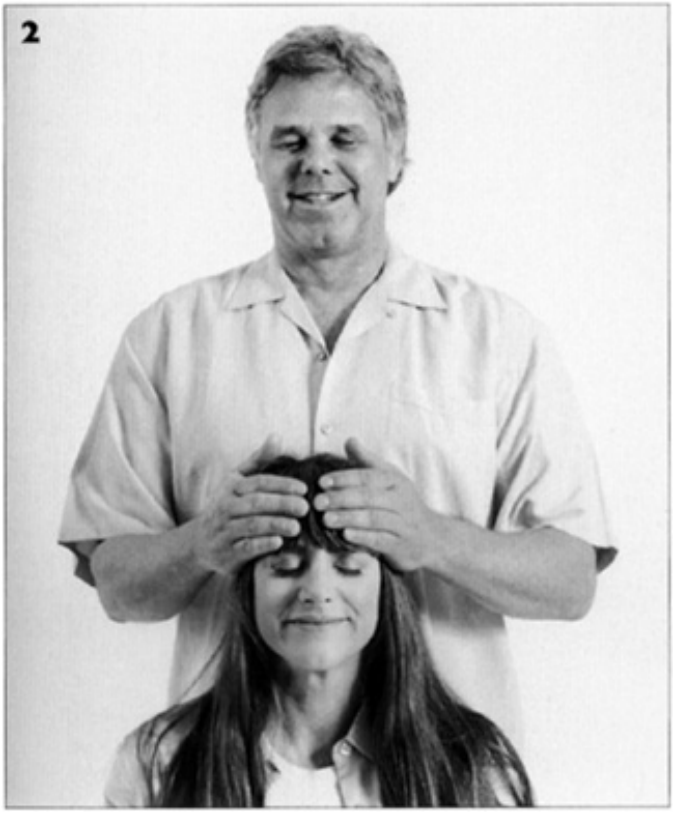
Puteţi să ţineţi singur mâinile peste aceste puncte sau, pentru a vă putea bucura din plin de experienţa eliberării de toate grijile, puteţi să rugaţi un prieten să vă ajute.

- Vă ajută când sunteţi supărat sau trist.
- Vă eliberează de tensiune.
- Vă ajută să vă limpeziţi mintea.

Cum funcţionează: Atunci când sunteţi stresat, sângele se retrage din zona prozencefalului, circulând către trunchi şi membre, pentru a veni în sprijinul reacţiei „luptă-sau-fugi”. Este greu să ai mintea limpede şi să faci faţă stresului în momentul în care nu există suficient sânge la nivelul prozencefalului. În momentul în care ţineţi mâinile peste punctele neurovasculare, energia electromagnetică din degete redirecţionează sângele înapoi către prozencefal. Astfel, vă eliberaţi de stres.

Aşezaţi-vă confortabil şi rugaţi partenerul să-şi aşeze o palmă pe fruntea dumneavoastră, iar pe cealaltă pe ceafă. Respiraţi adânc, inspirând pe nas şi expirând pe gură. Partenerul poate menţine palmele în această poziţie timp de trei-patru minute.

Variantă: Rugaţi partenerul să îşi aşeze vârfurile degetelor pe frunte, atingând zona de deasupra ochilor, şi să vă cuprindă tâmplele cu mâinile.


2

Atingerea propriilor puncte neurovasculare

Ţinerea mâinilor peste punctele neurovasculare (cele două zone de pe frunte localizate la aproximativ 2,5 cm deasupra fiecărui ochi) este benefică atunci când sângele se retrage din zona prozencefalului. Acest lucru se întâmplă în multe situaţii, inclusiv în timpul bufeurilor pe care femeile le au la menopauză.

• Previne retragerea sângelui din prozencefal.
• Calmează partea creierului care iniţiază reacţia „luptă-sau-fugi”.
• Ajută la schimbarea unor obiceiuri nedorite.

1. Aşezaţi-vă uşor vârfurile degetelor pe frunte, acoperind proeminenţele (acele protuberanţe de la nivelul frunţii localizate exact deasupra ochilor). Poziţionaţi degetele mari pe tâmplă, lângă ochi şi respiraţi adânc. Pe măsură ce sângele va reveni către prozencefal în următoarele minute, veţi vedea că începeţi să gândiţi mai limpede. Este simplu!

2. Aşezaţi una din palme pe frunte, iar pe cealaltă la ceafă. Ţineţi mâinile în aceste zone timp de 2-3 minute, respirând adânc şi uşor. Ţinerea mâinii pe punctele neurovasculare de la nivelul frunţii ajută la redirecţionarea sângelui către prozencefal şi echilibrează circulaţia sângelui din întregul corp. Ţinerea celeilalte mâini la ceafă liniştеşte punctele fricii şi calmează hipotalamusul.

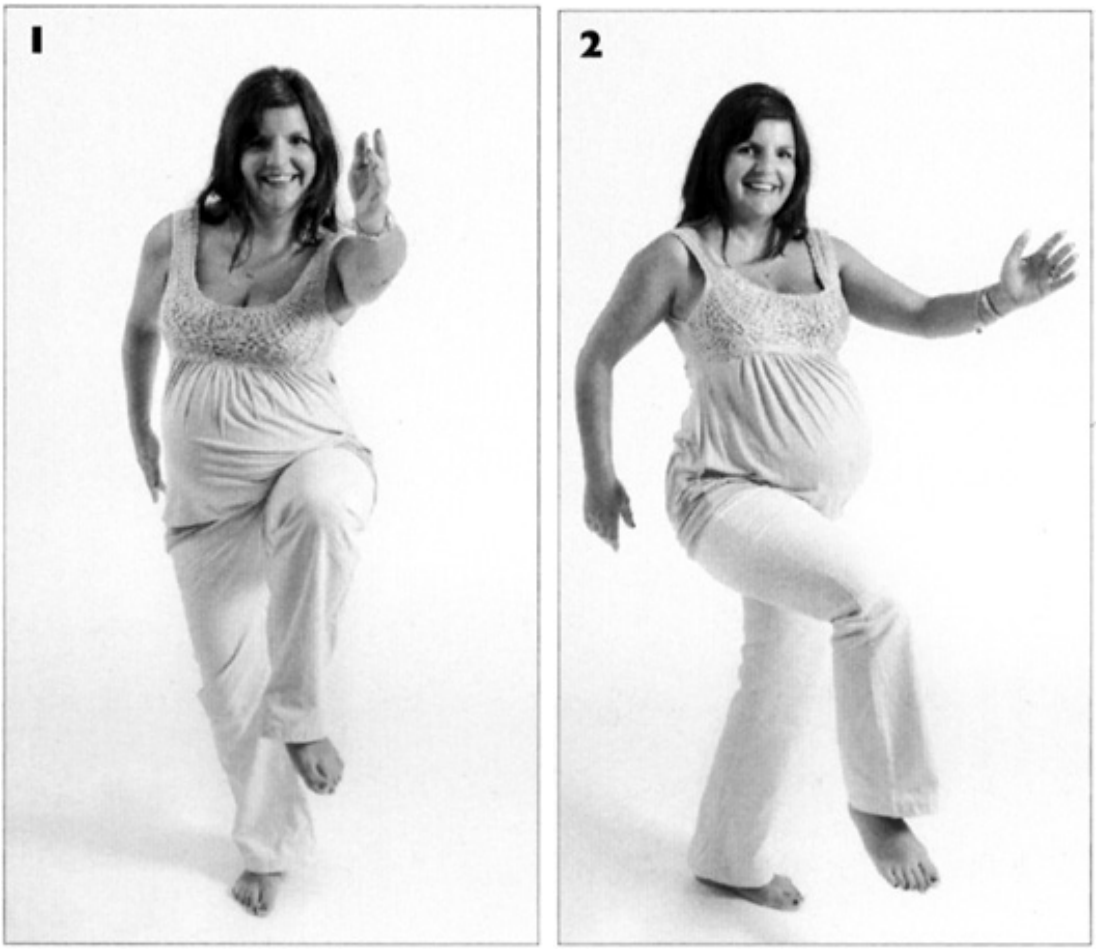
Cum funcţionează: Atunci când stresul activează o reacţie de tipul „luptă-sau-fugi”, aproape 80% din sânge părăseşte prozencefalul şi circulă către braţe şi piept pentru „luptă” sau către picioare pentru „fugă”. Această tehnică simplă de aşezare a buricelor degetelor pe frunte şi a degetelor mari pe tâmplă influenţează circulaţia sangvină, redirecţionând sângele înapoi spre cap. Zonele menţionate de la nivelul capului se numesc puncte neurovasculare şi atingerea lor uşoară cu mâinile vă poate elibera de stres. Puteţi efectua acest exerciţiu şi atunci când încercaţi să scăpaţi de o amintire traumatică.

Pasul homolateral/încrucişat

Acest exerciţiu de remodelare sprijină transferurile energetice din corpul dumneavoastră, care sunt necesare pentru coordonare, vindecare şi vitalitate. Poate fi executat separat sau în cadrul programului zilnic de exerciţii energetice de cinci minute.

- Vă ajută să vă limpeziţi gândurile şi să vă îmbunătăţiţi coordonarea.
- Accelerează procesul de vindecare.
- Înlesneşte transferul de energie între emisferele cerebrale (dreaptă şi stângă).
- Vă umple de energie şi vă poate scăpa de stările de depresie sau de gândurile tulburi.

Cum funcţionează: Este posibil să obosiţi în timp ce executaţi acest exerciţiu, dar la sfârşit vă veţi simţi plin de energie. Remodelarea homolaterală ajută la resetarea sistemului nervos şi favorizează fluxul de informaţii dintre cele două emisfere cerebrale.



1. Pasul homolateral: Stând în picioare, ridicaţi braţul şi piciorul stâng în acelaşi timp. În timp ce le lăsaţi jos, ridicaţi braţul drept şi piciorul drept. Repetaţi mişcarea de mai multe ori.
2. Pasul încrucişat: Ridicaţi braţul stâng şi piciorul drept simultan. În timp ce le lăsaţi jos, ridicaţi braţul drept şi piciorul stâng. Repetaţi mişcarea de mai multe ori.

Sfaturi utile pentru execuţie: Începeţi această serie cu pasul homolateral (acelaşi picior, acelaşi braţ). Repetaţi marşul de 4-5 ori înainte de a trece la coordonarea heterolaterală (picior opus, braţ opus). Repetaţi mişcarea de 4-5 ori. Alternaţi cele două tipuri de mişcări de mai multe ori până când simţiţi că le puteţi efectua cu uşurinţă. Aceste exerciţii ar trebui să vă dea o senzaţie de reenergizare. Încheiaţi întotdeauna această serie de exerciţii cu pasul încrucişat. Reţineţi: pasul homolateral şi pasul încrucişat sunt moduri exagerate de a merge.

Cârligul

Cârligul poate fi efectuat la sfârşitul programului zilnic de exerciţii energetice de cinci minute sau, pur şi simplu, atunci când nu sunteţi în cea mai bună formă.

- Creează o legătură între meridianul central (cel care emană energie în partea din faţă a corpului) şi meridianul conducător (cel care trimite energie de-a lungul coloanei vertebrale).
- Sporeşte coordonarea.
- Reduce anxietatea.
- Vă întăreşte aura.

Aşezaţi degetul mijlociu de la o mână în buric, iar pe cel de la cealaltă mână pe „al treilea ochi” (zona dintre sprâncene). Apăsaţi şi trageţi în sus.

Cum funcţionează: Cârligul este unul dintre cele mai eficiente instrumente pentru a vă pune pe picioare în cel mai scurt timp, atât fizic, cât şi emoţional.

Acest exerciţiu sprijină sistemul nervos central şi se pare că poate opri convulsiile. În timpul efectuării exerciţiului, respiraţi profund şi lent, inspirând pe nas şi expirând pe gură, de cinci sau şase ori. Puteţi să închideţi ochii sau să rămâneţi cu ei deschişi. Căutaţi întotdeauna modalitatea care vi se potriveşte cel mai bine! Aşa „vorbesc” cu dumneavoastră energiile din corp.

Cârligul aplicat unui prieten

„Cârligul” este cel mai bun instrument care, folosit singur, vă menţine aura puternică. Este excelent pentru liniştirea bebeluşilor şi a copiilor mici.
• Ajută la vindecarea insomniei.
• Vă stabilizează întregul sistem energetic.
• Vă îmbunătăţeşte coordonarea.

Rugaţi-vă prietenul să stea aşezat sau întins şi poziţionaţi-vă degetul mijlociu de la o mână pe „al treilea ochi” (zona dintre sprâncene, deasupra osului nazal), iar pe cel de la cealaltă mână introduceţi-l în buric. Apăsaţi uşor pielea cu fiecare deget, trageţi în sus şi menţineţi poziţia timp de 15-30 de secunde.

Cum funcţionează: Cârligul stabileşte o legătură între meridianul central şi cel conducător, legând energiile părţii anterioare a corpului de cele ale părţii posterioare şi energiile capului de ale trunchiului. Este una dintre tehnicile pe care le folosesc cel mai des pentru a-mi restabili echilibrul rapid. Are efecte neurologice imediate, printre care se numără şi oprirea convulsiilor.

Pentru liniştirea unui bebeluş sau a unui copil mic: Aşezaţi-vă mâna stângă sub capul şi gâtul micuţului. Plasaţi cealaltă mână pe burtică, sub buric. De obicei, copiii reacţionează foarte bine la energiile care circulă între mâinile dumneavoastră.

Curăţarea coloanei vertebrale

Acesta este un dar minunat pentru un prieten care se simte epuizat sau supărat. E un exerciţiu care face parte din programul zilnic de exerciţii energetice de cinci minute.

• Vă umple de energie.
• Elimină toxinele din sistemul limfatic.
• Eliberează energiile reziduale.

Sprijiniţi-vă de un scaun ori de un perete sau staţi întins, cu faţa în jos. Partenerul trebuie să vă maseze profund de o parte şi de alta a coloanei, începând de la baza gâtului şi ajungând până la capătul sacrumului. Se vor efectua mişcări circulare şi foarte profunde cu degetele mari, fiecare punct fiind masat astfel timp de aproape cinci secunde. Atunci când ajunge la capătul sacrumului, partenerul poate repeta exerciţiul sau poate „curăţa" energiile din corpul dumneavoastră. Începând de la umeri, cu palma deschisă, partenerul vă va „curăţa" pe spate, va coborî spre picioare şi va elimina energiile prin labele picioarelor, repetând mişcarea de două sau trei ori.

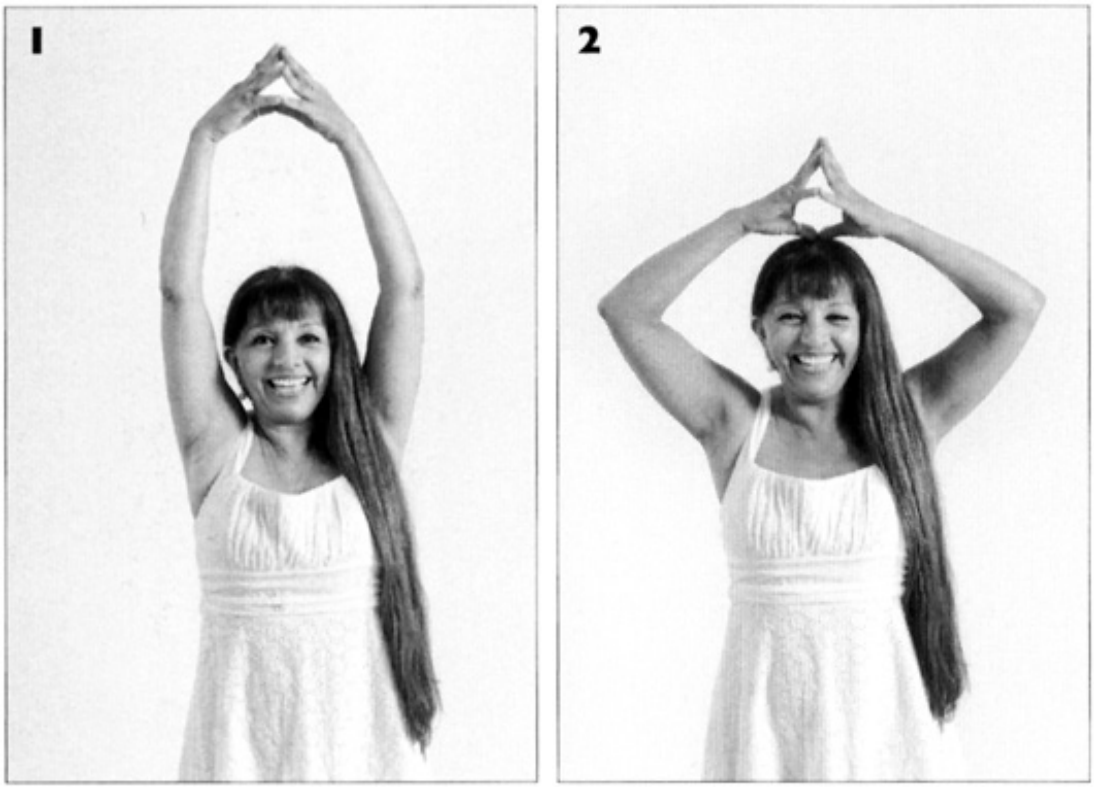
Cum funcţionează: Curăţarea coloanei vertebrale lucrează cu sistemul dumneavoastră limfatic. Limfa nu are o pompă proprie, ci este pompată de fiecare dată când vă mişcaţi. O puteţi stimula şi prin masarea punctelor reflexogene neurolimfatice. Punctele reflexogene neurolimfatice congestionate sunt dureroase atunci când sunt masate. Din acest motiv, nu sunt greu de localizat. În plus, sunt atât de multe şi de apropiate, încât nu aveţi cum să le rataţi. Limfa are un rol esenţial la nivelul sistemului imunitar, ajutând la combaterea mai multor afecţiuni, de la simple răceli şi până la cancer.

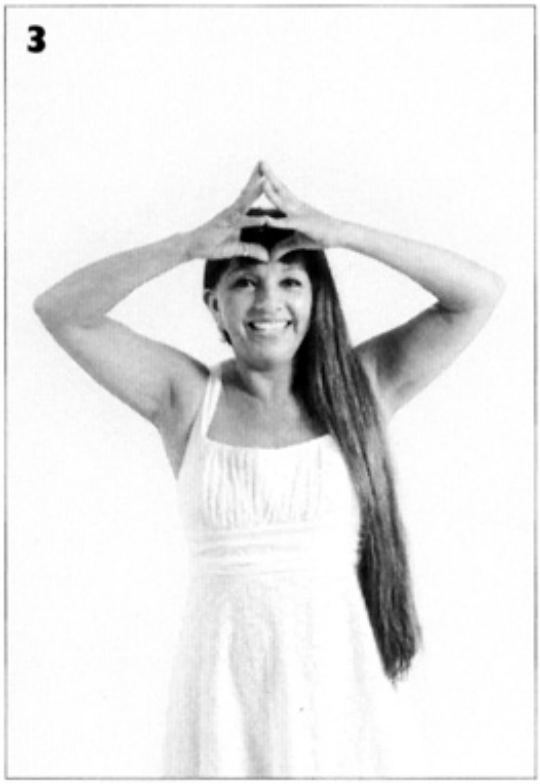
Notă: Dacă sunteţi singur, puteţi efectua acest exerciţiu folosind mingi de tenis sau orice alt tip de mingi pe care să le plasaţi confortabil sub spate. Întindeţi-vă cu faţa în sus şi aşezaţi mingile de tenis de o parte şi de alta a coloanei vertebrale, mişcând uşor corpul astfel încât acestea să maseze profund punctele limfatice. Este nevoie de mai multe repetări pentru a reuşi, dar mulţi oameni afirmă că pot efectua un masaj limfatic foarte eficient prin mişcarea mingilor de tenis de-a lungul coloanei, începând de la gât şi ajungând până la capătul sacrumului.

Stingerea focului

Acest exerciţiu s-ar putea numi şi „Reducerea hiperactivităţii”. Dacă îl realizaţi cu un copil, acesta se va putea concentra mai bine, iar asupra dumneavoastră va avea un efect calmant.

• Vă liniştеşte atunci când vă pierdeţi controlul.
• Ameliorează stările de panică.
• Vă aduce cu picioarele pe pământ.
• Poate reduce tensiunea arterială.





Staţi în picioare, cu mâinile pe coapse şi cu degetele răsfirate. Inspiraţi adânc pe nas şi expiraţi pe gură. Balansaţi braţele lateral şi aduceţi-le deasupra capului, astfel încât vârfurile degetelor să se atingă.

În timp ce expiraţi, coborâţi degetele mari pe creştet. Menţineţi poziţia şi inspiraţi adânc. Expiraţi şi aşezaţi degetele mari între sprâncene. Menţineţi poziţia şi inspiraţi adânc. Expiraţi şi aşezaţi degetele mari în zona timusului, în mijlocul pieptului. Menţineţi poziţia şi inspiraţi adânc.

În timp ce expiraţi, duceţi degetele mari la buric şi formaţi un triunghi cu restul degetelor dedesubt, întinzând mâinile. Inspiraţi adânc, coborâţi mâinile netezind partea anterioară a picioarelor şi aplecaţi-vă în faţă din talie, lăsând braţele să atârne.

Inspiraţi adânc şi ridicaţi-vă uşor în picioare, vertebră cu vertebră. Ridicaţi umerii spre urechi şi apoi coborâţi-i.

Cum funcţionează: Stingerea focului pune în legătură toate chakrele pentru o echilibrare rapidă a acestora. În plus, chiar „stinge focul interior”, stările de panică sau anxietate pe care le resimţiţi. Vă aduce cu picioarele pe pământ şi vă restabileşte liniştea şi pacea, permiţându-vă să faceţi faţă tuturor problemelor cu care vă confruntaţi.

„Percutarea” bucuriei

Prin acest exerciţiu puteţi să depozitaţi efectiv bucuria în sistemul dumneavoastră nervos, astfel încât aceasta să devină ceva obişnuit în viaţa dumneavoastră.

- Vă amplifică starea de bine.
- Vă ajută să întipăriţi momentele frumoase din viaţa dumneavoastră în sistemul nervos.
- Vă orientează mintea spre lucruri pozitive.

Data viitoare când vă simţiţi fericit, recunoscător, plin de admiraţie sau apreciere, înmagazinaţi sentimentul la nivelul celui de-al treilea ochi. Loviţi uşor cu degetul mijlociu de la o mână zona dintre sprâncene, deasupra osului nazal, timp de 5-10 secunde. Această mişcare trimite sentimentul de fericire către câmpul dumneavoastră energetic prin intermediul primului punct de acupresură al sistemului nervos.

Cum funcţionează: Lovirea uşoară a „celui de-al treilea ochi” în timp ce rememoraţi momentele frumoase din viaţa dumneavoastră sau vă aduceţi aminte de ceva care v-a făcut să râdeţi, precum şi exprimarea recunoştinţei faţă de corpul, mintea ori viaţa dumneavoastră sau faţă de o altă persoană sunt elemente care dovedesc puterea medicinei energetice. Astfel, se creează un puls ritmic de energie pozitivă.

Acesta este primul punct de acupresură de pe meridianul vezicii care ajută la controlarea sistemului nervos central. În yoga este cunoscut şi sub numele de „al treilea ochi”, fiind asociat cu intuiţia şi conştiinţa spirituală. Lovirea uşoară a punctului corespunzător celui de-al treilea ochi în timp ce simţiţi bucurie face ca acest sentiment să fie transmis către sistemul nervos. De asemenea, antrenează acest sistem pentru a fi mai vesel.

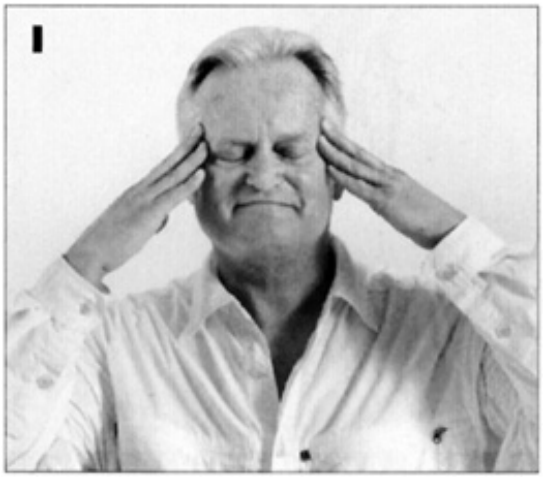
Calmarea meridianului Triplu Arzător

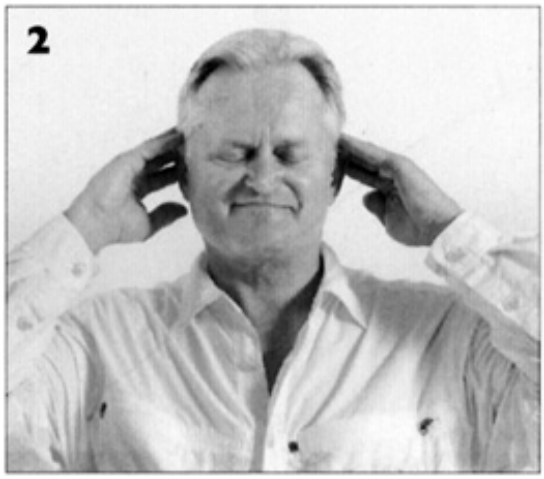
Acest exerciţiu calmează meridianul numit Triplu Arzător, cel care începe de la degetul inelar, urcă pe partea exterioară a braţului, continuă prin spatele urechii şi se termină la marginea exterioară a ochiului. Acest meridian guvernează sistemul imunitar, reacţia corpului în situaţii ameninţătoare (luptă, fugă sau blocare) şi abilitatea de a-ţi forma obiceiuri fiziologice sau comportamentale pentru a face faţă stresului sau ameninţărilor.

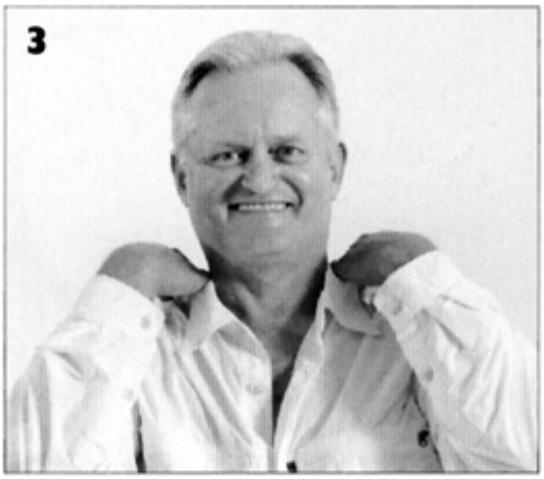
• Reduce frica şi anxietatea.
• Eliberează tensiunea.
• Ajută la vindecarea insomniei.
• Ajută la reglarea temperaturii corpului şi la ameliorarea bufeurilor.

Aşezaţi buricele degetelor pe tâmple. Respiraţi adânc, inspirând pe nas şi expirând pe gură. Inspiraţi din nou adânc şi mişcaţi degetele uşor în sus, până ajung deasupra urechilor, apăsând uşor. Expiraţi şi duceţi degetele după urechi, apoi coborâţi-le pe gât şi lăsaţi-le pe umeri. Când vă simţiţi pregătit, împingeţi degetele în umeri, apoi aduceţi-le în faţa umerilor şi lăsaţi-le libere.

Cum funcţionează: Meridianul Triplu Arzător este puţin diferit de celelalte meridiane, deoarece nu este reprezentat de niciun organ fizic. În schimb, este definit de funcţiile sale. Scopul acestui meridian este acela de a stimula energiile celorlalte meridiane să răspundă mai bine la stres. Este un adevărat „termostat uman" care guvernează sistemul endocrin, sistemul nervos autonom, instinctele primare şi echilibrul poftei de mâncare. Blocajul de la nivelul meridianului Triplu Arzător se poate manifesta sub diferite forme: înţepenirea gâtului, retenţie de apă, stare de şoc şi sensibilitate emoţională. Exerciţiul calmează meridianul Triplu Arzător şi ajută la restabilirea senzaţiilor de pace interioară şi calm.


1


2


3

Poziţia Wayne Cook

Puteţi apela la poziţia Wayne Cook atunci când vă simţiţi copleşit sau confuz. Acest exerciţiu face parte din programul zilnic de cinci minute.

- Elimină stările de copleşire şi stres.
- Vă ajută să vă limpeziţi gândurile.
- Vă ajută să procesaţi şi să reţineţi informaţii.
- Vă scoate în evidenţă calităţile în timpul unei reprezentaţii sau confruntări.

Cum funcţionează: Această tehnică este eficientă chiar şi atunci când sunteţi atât de supărat, încât nu vă puteţi opri din plâns, vă pierdeţi controlul sau vă treziţi ţipând la cei din jur, sunteţi cuprins de disperare sau vă simţiţi extrem de epuizat. Acţionează asupra hormonilor ce provoacă stresul şi veţi începe să vă simţiţi mai puţin tulburat sau copleşit în doar câteva clipe. Exerciţiul poartă acest nume în onoarea lui Wayne Cook, un pionier în domeniul cercetării câmpurilor de forţă bioenergetice, care a inventat abordarea modificată de mine sub forma prezentată în această carte.

1. Aşezaţi piciorul drept peste genunchiul stâng. Cuprindeţi glezna dreaptă cu mâna stângă şi călcâiul drept cu mâna dreaptă. Inspiraţi uşor pe nas şi expiraţi pe gură. Repetaţi exerciţiul de patru sau cinci ori, apoi schimbaţi piciorul. Aşezaţi piciorul stâng peste genunchiul drept. Cuprindeţi glezna stângă cu mâna dreaptă şi călcâiul stâng cu mâna stângă. Folosiţi aceeaşi tehnică de respiraţie.
2. Desfaceţi picioarele şi uniţi vârfurile degetelor de la mâini astfel încât să formaţi o piramidă. Poziţionaţi degetele mari peste „al treilea ochi”, imediat deasupra osului nazal. Inspiraţi uşor pe nas şi expiraţi pe gură, repetând de patru sau cinci ori. La final, depărtaţi uşor degetele mari de-a lungul frunţii, întinzând uşor pielea. Lăsaţi-vă mâinile să cadă pur şi simplu în poală.

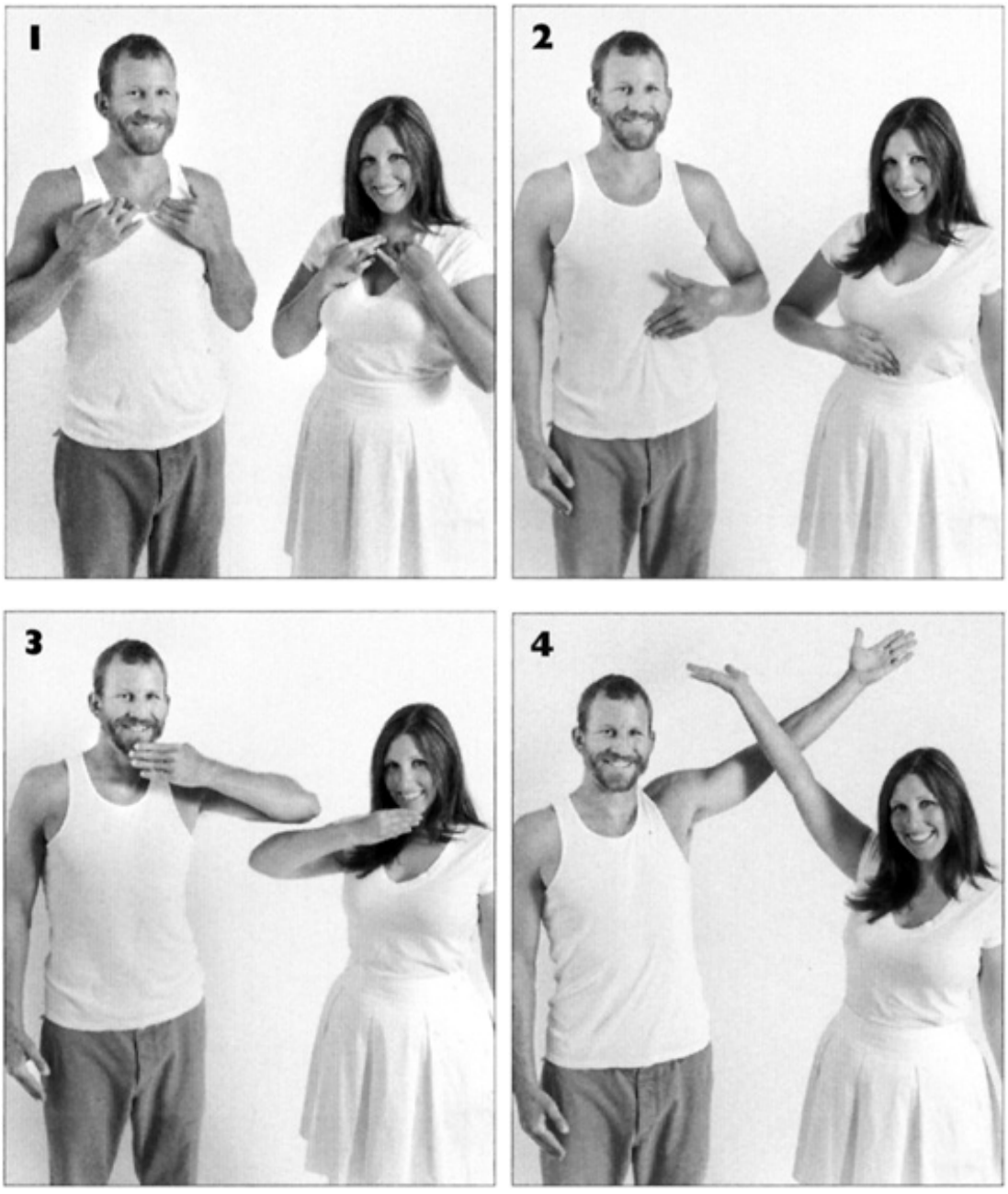
Închiderea

Închiderea creează o formă naturală de autoprotecţie împotriva toxinelor sau a energiilor negative din mediul înconjurător. Poate fi realizat separat sau în cadrul programului zilnic de exerciţii energetice de cinci minute.

- Vă protejează de absorbţia energiilor negative şi a toxinelor din mediul înconjurător.
- Vă sporeşte energia şi vă îmbunătăţeşte starea de spirit.
- Poate fi folosită alături de afirmaţii încurajatoare şi de vizualizarea unor imagini mentale pozitive.

Cum funcţionează: Atunci când vă simţiţi trist sau vulnerabil, meridianul central, una din cele două căi energetice care guvernează sistemul nervos central, se comportă ca un radioreceptor care atrage gândurile şi energiile negative ale celorlalţi. Este ca şi cum corpul dumneavoastră ar fi deschis şi expus. Mişcarea ascendentă a mâinilor atrage energia de-a lungul meridianului central şi o închide acolo, ca şi cum aţi trage un fermoar, ceea ce vă va ajuta să vă simţiţi mai încrezător în propriile forţe şi să gândiţi pozitiv. Puteţi să „trageţi fermoarul” de-a lungul meridianului central ori de câte ori doriţi. Astfel, vă întăriţi meridianul, iar meridianul vă întăreşte pe dumneavoastră.

1. Loviţi uşor şi brusc punctele K-27 pentru a vă asigura că meridianele dumneavoastră se mişcă spre înainte. Acestea sunt punctele de acupresură cu numărul 27, localizate pe meridianul rinichilor, direct sub oasele claviculei.
2. Aşezaţi-vă mâinile la capătul de jos al trunchiului şi ridicaţi-le uşor în sus, spre centrul corpului.
3. Inspiraţi adânc în timp ce ridicaţi mâinile în sus, până când ajungeţi la buza inferioară.
4. Continuaţi mişcarea ascendentă, trecând de buze, şi ridicaţi mâinile spre cer cu exuberanţă. Expiraţi. Realizaţi o mişcare circulară cu braţele până ajungeţi înapoi în zona pelviană şi repetaţi mişcarea de trei ori.



Programul zilnic
de exerciţii energetice
cu durata de cinci minute

Ce este programul zilnic de exerciţii energetice cu durata de cinci minute şi cum funcţionează

În continuare vom combina mai multe tehnici pentru a concepe un program de cinci minute. Programul zilnic de cinci minute va funcţiona ca un buton de resetare, ajutându-vă să vă restabiliţi fluxurile energetice naturale ale corpului. Astfel, vă veţi întări sistemul imunitar şi veţi fi mai puţin vulnerabil şi mai rezistent, pentru că acest program:

- vă oferă un echilibru energetic general;
- vă ajută să vă recuperaţi vitalitatea;
- vă aduce cu picioarele pe pământ şi vă stabilizează câmpurile de forţă;
- vă ajută să vă simţiţi imediat mai bine;
- creează obiceiuri pozitive în cadrul sistemului dumneavoastră energetic.

După ce am lucrat cu peste 10.000 de clienţi în şedinţe individuale de 90 de minute, dându-le multora dintre ei sarcini de realizat acasă şi observându-le evoluţia, am descoperit că aceste tehnici sunt cele mai puternice şi au un impact pozitiv asupra majorităţii oamenilor, deoarece ajută corpul nu doar să-şi găsească echilibrul, ci şi să se protejeze de radiaţii, agenţi poluanţi şi toxinele din mediul înconjurător.

Ştiu că nu e puţin lucru să vă cer să introduceţi o nouă activitate zilnică în viaţa dumneavoastră. Suntem cu toţii extrem de ocupaţi, aceasta fiind pandemia lumii moderne. Dar unele investiţii sunt foarte rentabile. Vă asigur că practicarea cu regularitate a acestui program energetic zilnic vă va oferi multiple beneficii sub aspectul felului în care vă veţi simţi şi veţi funcţiona, având în vedere efortul zilnic redus pe care îl presupune.

Ştiu din proprie experienţă că vă va fi mai uşor să respectaţi acest program dacă îl asociaţi cu o activitate pe care o practicaţi deja. Dacă obişnuiţi să practicaţi sport, yoga, tai chi sau Pilates, programul energetic poate fi un excelent mod de a vă încălzi sau de a vă relaxa. Dacă îl realizaţi în timp ce meditaţi, vă poate aduce într-o stare de echilibru care vă va ajuta

să vă concentraţi mai bine. Unii oameni, mai ales cei cărora nu le place să se trezească dimineaţa devreme, fac aceste exerciţii înainte de a se da jos din pat, în timp ce alţii le folosesc ca pe un ritual de tranziţie atunci când ajung acasă de la serviciu. Mai sunt şi cei care realizează programul energetic zilnic în timp ce fac duş sau baie. Ordinea exerciţiilor nu contează, important este să vă simţiţi cât mai confortabil.

Exerciţiile programului energetic zilnic cu durata de cinci minute

Închiderea

Loviţi uşor şi brusc punctele K-27 pentru a vă asigura că meridianele dumneavoastră se mişcă spre înainte. Acestea sunt punctele de acupresură cu numărul 27, localizate pe meridianul rinichilor, direct sub oasele claviculei. Aşezaţi-vă mâinile la capătul de jos al trunchiului şi ridicaţi-le uşor în sus, spre centrul corpului. Inspiraţi adânc în timp ce ridicaţi mâinile în sus, până când ajungeţi la buza inferioară. Continuaţi mişcarea ascendentă, trecând de buze, şi ridicaţi mâinile spre cer cu exuberanţă. Expiraţi. Realizaţi o mişcare circulară cu braţele până ajungeţi înapoi în zona pelviană şi repetaţi mişcarea de trei ori.

Cele patru lovituri

1. Plasaţi buricele degetelor în dreptul pometilor, aproape de nas. Percutaţi ferm timp de 15 secunde. Acest exerciţiu ajută la desfundarea sinusurilor şi la deblocarea glandelor limfatice de la nivelul gâtului. De asemenea, poate elibera tensiunea şi reduce starea de angoasă excesivă.
2. Pentru localizarea acestor puncte, poziţionaţi degetele arătătoare pe claviculă şi deplasaţi-le spre interior, până la adâncitura în formă de U aflată la capătul osului pieptului (cam pe unde îşi fac bărbaţii nodul la cravată). Coborâţi degetele până la baza adânciturii, apoi mişcaţi-le aproximativ 2,5 cm spre stânga, respectiv spre dreapta şi percutaţi ferm timp de 10-15 secunde.
3. Plasaţi degetele de la una sau de la ambele mâini pe centrul osului pieptului, la nivelul timusului. Percutaţi ferm timp de 10-15 secunde.
4. Percutaţi ferm punctele neurolimfatice ale splinei, cu degetele sau cu monturile mâinilor, timp de 10-15 secunde. Aceste puncte sunt localizate sub prima coastă de sub sâni.

Pasul homolateral/încrucişat

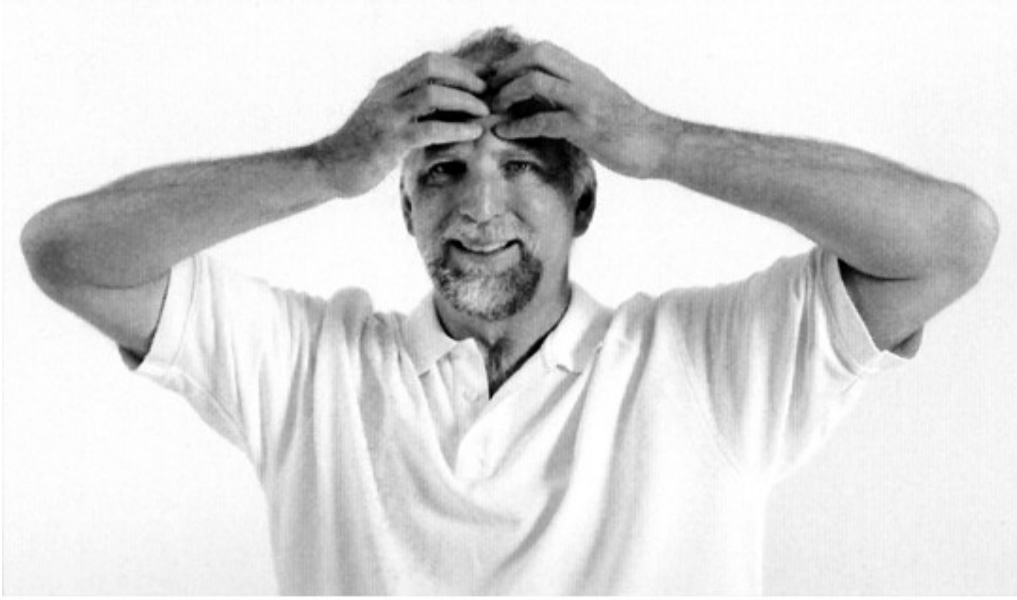
Stând în picioare, ridicaţi braţul stâng şi piciorul stâng în acelaşi timp. În timp ce le lăsaţi jos, ridicaţi braţul drept şi piciorul drept. Repetaţi mişcarea de mai multe ori. Ridicaţi braţul stâng şi piciorul drept simultan. În timp ce le lăsaţi jos, ridicaţi braţul drept şi piciorul stâng. Repetaţi mişcarea de mai multe ori.

Poziţia Wayne Cook

1. Aşezaţi piciorul drept peste genunchiul stâng. Cuprindeţi glezna dreaptă cu mâna stângă şi călcâiul drept cu mâna dreaptă. Inspiraţi uşor pe nas şi expiraţi pe gură. Repetaţi exerciţiul de patru sau cinci ori, apoi schimbaţi piciorul. Aşezaţi piciorul stâng peste genunchiul drept. Cuprindeţi glezna stângă cu mâna dreaptă şi călcâiul stâng cu mâna stângă. Folosiţi aceeaşi tehnică de respiraţie.
2. Desfaceţi picioarele şi uniţi vârfurile degetelor astfel încât să formaţi o piramidă cu mâinile. Poziţionaţi degetele mari peste „al treilea ochi”, imediat deasupra osului nazal. Inspiraţi uşor pe nas şi expiraţi pe gură, repetând de patru sau cinci ori. La final, depărtaţi uşor degetele mari de-a lungul frunţii, întinzând uşor pielea. Lăsaţi-vă mâinile să cadă pur şi simplu în poală.

Scoaterea coroanei

1. Apăsaţi cu degetele pe frunte şi depărtaţi uşor degetele în lateral, întinzând pielea. Respiraţi profund, inspirând pe nas şi expirând pe gură. Apoi poziţionaţi vârfurile degetelor în creştet şi repetaţi mişcarea de întindere a pielii.
2. Repetaţi acest exerciţiu în zona curbată din spatele capului, apoi în centru şi la ceafă. Continuaţi până ajungeţi la baza gâtului.



Curăţarea coloanei vertebrale

Sprijiniţi-vă de un scaun ori de un perete sau staţi întins, cu faţa în jos. Partenerul trebuie să vă maseze profund de o parte şi de alta a coloanei, începând de la baza gâtului şi ajungând până la capătul sacrumului. Se vor efectua mişcări circulare şi foarte profunde cu degetele mari, fiecare punct fiind masat astfel timp de aproape cinci secunde. Atunci când ajunge la capătul sacrumului, partenerul poate repeta exerciţiul sau poate „curăţa" energiile din corpul dumneavoastră. Începând de la umeri, cu palma deschisă, partenerul vă va „curăţa" pe spate, va coborî spre picioare şi va elimina energiile prin labele picioarelor, repetând mişcarea de două sau trei ori.

Cârligul

Aşezaţi degetul mijlociu de la o mână în buric, iar pe cel de la cealaltă mână pe „al treilea ochi” (zona dintre sprâncene). Apăsaţi şi trageţi în sus.

Unirea cerului cu pământul

1. Începeţi cu palmele pe coapse şi degetele răsfirate.
2. Inspiraţi pe nas, întindeţi braţele şi apoi apropiaţi palmele, ca pentru rugăciune. Expiraţi pe gură.
3. Inspiraţi pe nas, întindeţi un braţ în sus şi unul în jos, împingând cu palmele. Menţineţi, expiraţi pe gură şi reveniţi în poziţia de rugăciune. Inversaţi braţele şi repetaţi.
4. Lăsaţi braţele în jos, aplecaţi-vă spre înainte, îndoind corpul din talie, şi relaxaţi-vă cu genunchii uşor flexaţi. Respiraţi de două ori înainte de a reveni încet în poziţie verticală.

Informaţii suplimentare

1. *Energy Medicine* (carte şi DVD-uri); trad. rom. *Medicina energetică*, Polirom, Iaşi, 2007
2. *Energy Medicine for Women* (carte şi DVD-uri); trad. rom. *Medicina energetică pentru femei*, Polirom, Iaşi, 2009
3. *Promise of Energy Psychology* (carte şi DVD-uri); trad. rom. *Psihologie energetică*, Polirom, Iaşi, 2011
4. Cursuri şi workshopuri www.innersource.net şi www.DondiDahlin.com
5. www.LearnEnergyMedicine.com

Despre autoare

DONNA EDEN

De peste treizeci de ani, Donna Eden îi învaţă pe oameni cum să lucreze cu sistemele energetice ale corpului pentru a-şi recăpăta sănătatea şi vitalitatea naturală.

Donna Eden este una dintre cele mai apreciate, joviale şi influente promotoare ale medicinei energetice, abilităţile sale de vindecător fiind bine-cunoscute. A susţinut cursuri având ca temă înţelegerea corpului ca sistem energetic pentru mai bine de 80.000 de oameni din întreaga lume, atât profesionişti, cât şi neiniţiaţi în acest domeniu.

Fiind capabilă încă din copilărie să perceapă cu claritate energiile subtile ale corpului, Donna Eden nu numai că lucrează cu acestea pentru a îmbunătăţi starea de sănătate, fericire şi vitalitate, ci şi-a făcut o carieră din a-i învăţa pe oamenii obişnuiţi cum să lucreze cu sistemul energetic al corpului lor într-un mod plăcut şi eficient.

Donna Eden a susţinut sute de cursuri de medicină alternativă şi încurajare personală, la care au participat peste 80.000 de oameni. Prima ei carte, *Medicina energetică*, e o lucrare clasică în domeniu, vândută în peste 200.000 de exemplare. A fost tradusă în 15 limbi şi distinsă cu două premii naţionale. Continuarea sa, *Medicina energetică pentru femei*, a primit premiul pentru „cea mai bună carte de sănătate” la prestigiosul concurs Nautilus.

În calitate de vindecător, Donna Eden a tratat până în prezent peste 10.000 de pacienţi. Este un expert de prestigiu în domeniul medicinei alternative, mulţi dintre cei care participă la cursurile sale fiind doctori, asistente sau alţi specialişti din sfera medicinei convenţionale. Donna reuşeşte adesea să-şi entuziasmeze şi să-şi uimească publicul. Rezultatele muncii sale sunt disponibile în cărţi, pe DVD-uri şi în programe de pregătire live.

„Contribuţia pe care Donna Eden a adus-o medicinei energetice va rămâne un studiu de referinţă la baza medicinei holistice.”

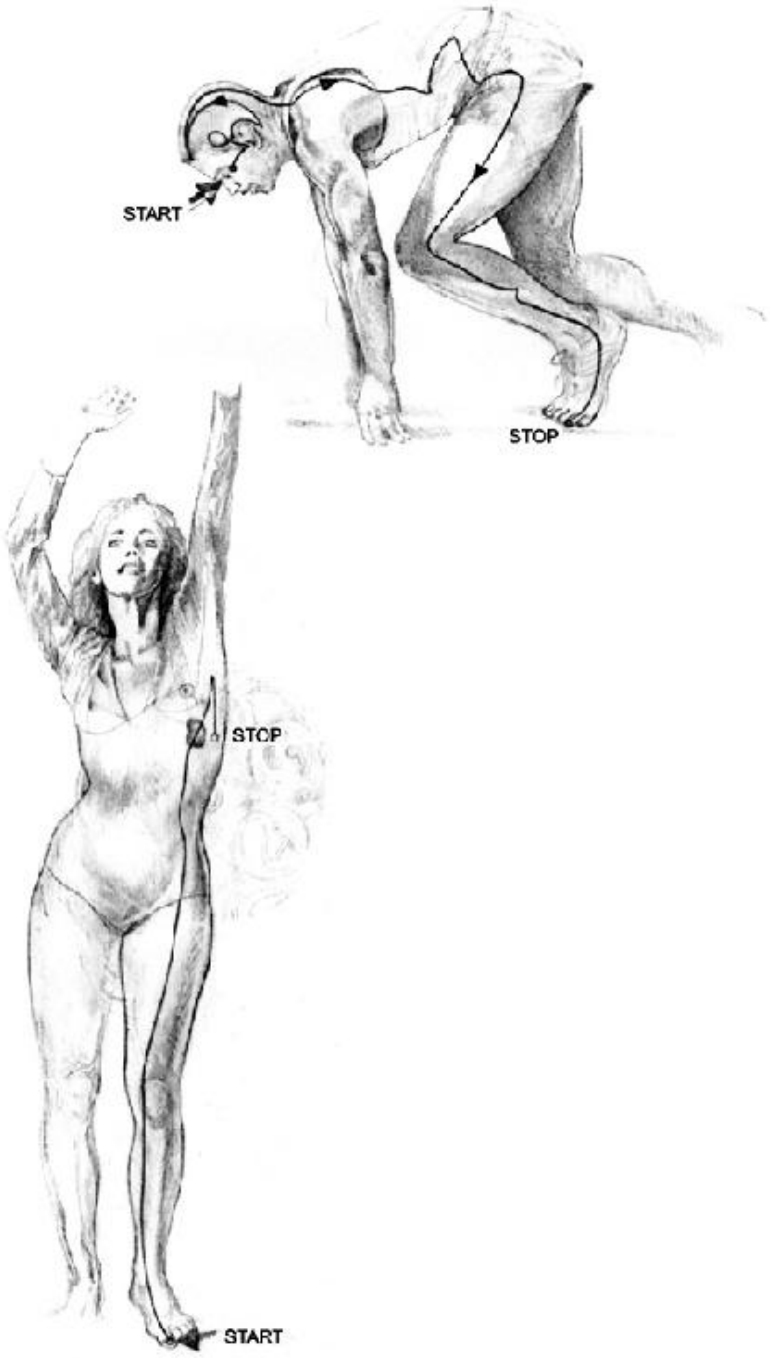
Dr. Caroline Myss

DONDI DAHLIN

Dondi, fiica cea mică a Donnei Eden, a fost crescută în spiritul medicinei energetice, acest domeniu făcând parte din viaţa ei de zi cu zi. Având o carieră de succes ca actriţă şi dansatoare profesionistă, Dondi a continuat să folosească medicina energetică în timp ce a colindat lumea, ţinând spectacole şi cursuri în peste 20 de ţări. A câştigat numeroase premii pentru rezultatele sale în domeniile dansului, artelor spectacolului şi teatrului, este membră a Uniunii Actorilor din Statele Unite ale Americii şi a publicat mai multe articole despre dansurile orientale şi despre viaţa sa în Orientul Mijlociu. Mama unui băiat pe nume Tiernan Ray, Dondi îşi învaţă fiul despre frumuseţea, magia şi importanţa medicinei energetice. Vizitaţi www.DondiDahlin.com.

Mulţumiri modelelor din imagini

Rick Cabados
Dondi Dahlin
Titanya Dahlin
Albert Devenyns
Monique Devenyns
Roger Devenyns
Anna Valencia Goebel
Michelle Grangetto
Steve Grangetto
Jacob Grosz
Christopher W. Jones
Jiana Jordan
Terry Lamb
Uriah Lamb
Cassie Mavis
Magdalena Montrond
Mariela Shibley
Ben Singer
Lindsay Southall
Rick Unis
Bernadette Unis-Johnston
Sabina Wong



Meridianele splinei şi vezicii biliare, ilustrate aici, sunt două dintre cele 14 căi energetice ale corpului

Index

A

acupunctură 11, 19
afecţiuni ale stomacului 11
provocate de stres 33
afirmaţii 31, 65, 71
agenţi poluanţi 75
energetici 25
agitaţie 38
„al treilea ochi” 55, 57, 66, 70, 80, 83
alergare 24
alimente, metabolizare 41
angoasă excesivă 42, 78
anxietate 12
reducere a 55, 63, 67
armonie 10-11, 17
asigurare de sănătate 16
atingere pentru sănătate 11, 14
atingere terapeutică 11
atingere vindecătoare 11
atingerea propriilor puncte neurovasculare 51-52
atingerea punctelor neurovasculare ale altei persoane 49-50
aură 20
întărire a 23, 25, 55
putere a 46
vezi şi câmpuri energetice

B

biocâmp 20
bufeuri 12, 51

C

calmarea meridianului Triplu Arzător 67-68
cancer 60
căi energetice 10, 17-18, 71
vezi şi meridiane
câmpuri de forţă, bioenergetice 31, 69
stabilizare 75
câmpuri energetice 19, 25, 42, 65
vezi şi aură
cârlig 55-57
cârlig aplicat unui prieten 57-58
cele patru lovituri 41-42
cele patru pompe ale memoriei 39-40

chakra inimii 47-48
chakre 19
a coroanei 33
a inimii 47-48
echilibrare a 63
China, acupresură şi acupunctură în 11, 19
companii farmaceutice 13
concentrare 15, 31, 61
confruntări 31, 69
congestie
a energiilor 35
la nivelul capului 33
neurolimfatică 59
convulsii 56-57
Cook, Wayne 31, 69
coordonare 53, 55, 57
a muşchilor folosiţi la mers 45
copii 12
hiperactivi 61
liniştire a 57-58
corp subtil 17
creier
circulaţie a sângelui către 33
reacţii electrochimice ale 37, 42
curăţarea coloanei vertebrale 59-60

D

depresie 12, 53
diagnostic 15
disperare 42, 47, 69
durere 12-14
emoţională 19
fizică 19, 47
durere de şold 47
dureri de cap 12, 16
alinare a 33

E

echilibru 3-5, 63
al circulaţiei sângelui 52
al poftei de mâncare 58
chimic al sângelui 41
energetic 12
hormonal 12
echilibru energetic 12
Einstein, Albert 9
electroliţi 41
eliminarea veninului 35-36
emoţii 35, 55, 68
afecţiuni 19

ameliorare a 23
endorfine 29
energie electromagnetică 11, 49
energie fluidă 9
energie negativă 71
energie solidă 9
energii subtile 11, 17, 87
epuizare 38, 69
vezi şi oboseală

F

fericire 9, 14, 29
creare a obişnuinţelor de 65
vezi şi bucurie
ficat 13
fire de înaltă tensiune 25
flux 10-11
de energie *vezi* meridianele legate de transferul de energie dintre emisferele cerebrale
Food and Drug Administration (FDA) 14
forţă vitală 9
frică
iraţională 37
reducere a 38, 52, 67
frustrare 35-36
furie 12, 25, 35-36
revoltă din raţiuni oneste 35

G

gândire limpede
pozitivă 65, 71
stimulare a 41
gânduri tulburi 53
glande limfatice 42, 78

H

hiperactivitate 61
hipertensiune arterială 12, 16
reducere a 61
hipotalamus 52
hormoni 10
dezechilibru 12
stres 69

I

imagine mentală pozitivă 71
impulsuri electrochimice 42
informaţie
transfer între emisferele cerebrale 53
procesare şi reţinere 69
inimă 24, 37
insomnie 29, 33, 57, 67
inspiraţie 33

Î

împletitura celtică 25-27
încălzire 76
închidere 71-72
îngrijirea propriului organism 11
îngrijiri medicale, scumpire 16
înţepenirea gâtului 68
învăţare, îmbunătăţirea capacităţii de 31

K

kinesiologie 11
kinesiologie energetică 11

L

legătură Cook 31-32
leucocite 23
lichid cefalorahidian 39
liniştire a copiilor 57-58
lovire uşoară 10
„a celui de-al treilea ochi” 65-66
a punctelor energetice 37-38
„luptă-sau-fugi” 51-52

M

masaj terapeutic 13
masare 10
a punctelor reflexogene neurolimfatice aflate de-a lungul coloanei vertebrale 59-60, 82
a zonei în care braţul se uneşte cu trunchiul 23
a zonelor reflexogene ale mersului 45-46
mânie 36
vezi şi furie
medicamente 11-13
efecte serioase ale 13-14
medicaţie *vezi* medicamente
medicină
holistică 14
preventivă 15-16
tradiţională 15-16
meditaţie 33, 76
mediu
energii nocive în 25
toxic 29 (*vezi şi* toxine din atmosferă)
memorie 12
fortificare 33
pe termen lung şi scurt, recuperare 39
traumatică 52
memorie pe termen lung, recuperare 39
memorie pe termen scurt, recuperare 39
menopauză 12, 51
meridiane 17-19, 29, 68, 72
al rinichilor 72, 77

al splinei 18
al vezicii 66
al vezicii biliare 18
central 55, 57, 71
conducător 55, 57
triplu arzător 37, 67-68
vezi şi căi energetice
meridianele legate de transferul de energie dintre emisferele cerebrale 53
metabolism 17, 41

N

Neolitic 11
neon 25
neurotransmiţători 42

O

obiceiuri
nedorite, schimbare a lor 51
pentru a face faţă stresului 67
pozitive 75
oboseală (extenuare) 13, 45
vezi şi epuizare
oxigen 29, 39
Oz, Dr. 11

P

panică 61-63
pas homolateral 54
pas homolateral/încrucişat 53-54
pas încrucişat 54
pastile *vezi* medicamente
pătrunderea cerului 47-48
„percutarea" bucuriei 65-66
„percutarea" fricii 37-38
pierdere a controlului, sentimente de 61
Pilates 76
plâns necontrolat 69
plimbare 24
zone reflexogene şi 45-46
poziţia Wayne Cook 69-70
poziţii 10
vezi şi poziţia Wayne Cook
practici de calmare 31, 33, 61-62, 67-68
a emoţiilor, 16
pentru reacţia „luptă-sau-fugi" 37, 51-52
şi revigorarea 10
probleme psihologice 12
programul zilnic de exerciţii energetice de cinci minute 73-76
exerciţii incluse 29, 33, 41, 55, 59, 69, 71, 77-84
prozencefal 49, 51-52
puncte ale splinei, neurolimfatice 42, 78

puncte de acupresură 19
lovire 38, 65-66, 72, 77
zone reflexogene ale mersului 45-46
puncte energetice 10, 37
puncte limfatice 60
puncte neurolimfatice ale splinei 42, 78
puncte neurovasculare 49, 51-52
puncte sensibile
de la nivelul articulaţiei umărului 23
atingerea 49-52
punctele K-27 72, 77

Q

qi gong 11

R

radiaţie în mediul înconjurător 75
răceli 16, 60
Reiki 11
relaxare 76
reprezentaţie 31, 69
performanţă 11
retenţie de apă 68
revigorare, senzaţie de 10
revoltă din raţiuni oneste 35
rinichi 13
ritualuri de tranziţie 76

S

sânge
chimie a 41
circulaţie a 52
schimbări de dispoziţie 12
scoaterea coroanei 33-34
sensibilitate emoţională 68
shiatsu 11
simptome, axarea medicinei tradiţionale pe 15
singurătate 47
sinusuri, desfundare a 42, 78
sistem circulator 17, 24, 52
sistem digestiv 17
afecţiuni ale 11, 33
sistem endocrin 17, 68
sistem imunitar 10, 19, 60, 67
întărire a 12, 16, 19, 23, 29, 41, 75
sistem limfatic 17, 60
eliminare a toxinelor din 59
stimulare a 23
sistem muscular 17
sistem nervos 39, 56
autonom 68

calmare a 33
central 66, 71
depozitare 65
remodelare a 53
sistem osos 17
sistem respirator 17
sisteme energetice 10, 15
conectare 25
spiritualitate 33, 47
stare de bine 13, 29
„percutarea" bucuriei 65-66
vezi şi fericire
stare de şoc 68
stil de viaţă sedentar 24
stimularea circulaţiei sângelui 33
stimularea gândirii limpezi 41
stingerea focului 61-62
stres 25, 33, 36, 50
frică şi 38
gestionare a 41, 67-69
reacţia „luptă-sau fugi" la 49, 52

T

tai chi 76
teamă, sentiment de *vezi* frică
tehnici de relaxare 19, 45, 49
temperatură a corpului 67
tensiune, eliberare a 42, 45, 49, 67, 78
timus 42, 62, 78
toxine
din atmosferă 25, 71, 75
reducere sau eliminare a 23, 41, 43, 59
transfer de energie între emisferele cerebrale 53
tratament 15-16
tratamente de înfrumuseţare 19
tratare a dependenţelor 19
tratare a durerilor de spate 19
traumă 19, 39
amintire a 52
tulburări de somn 12
vezi şi insomnie
tulburări emoţionale 11
tulburări psihice 11
vezi şi anxietate, depresie
tuse 16

Ţ

ţipăt 31, 69

U

unirea cerului cu pământul 29-30

V

viaţă sexuală, îmbunătăţire a 19
vindecare 47-48
accelerare a procesului de 53
autovindecare 13-14
interferare cu 14
practici străvechi 11, 17-19, 37
vitalitate 13, 53, 75

W

Winfrey, Oprah 11

Y

yoga 11, 66, 76

Z

zone reflexogene ale mersului 45-46

Table of Contents

Introducere
- Ce este medicina energetică şi cum funcţionează?
- Care sunt beneficiile medicinei energetice?
- Cine se poate bucura de beneficiile medicinei energetice?
- Oricine poate să folosească medicina energetică?
- Ce este şi ce nu este medicina energetică
- Cum să începeţi
- Cum să folosiţi acest ghid
- Meridianele, punctele de acupresură, chakrele şi aura

Exerciţii energetice pentru afecţiuni obişnuite
- Punctele sensibile de la nivelul articulaţiei umărului
- Împletitura celtică
- Unirea cerului cu pământul
- Legătura Cook
- Scoaterea coroanei
- Eliminarea veninului
- „Percutarea” fricii
- Cele patru pompe ale memoriei
- Cele patru lovituri
- Zonele reflexogene ale mersului
- Pătrunderea cerului
- Atingerea punctelor neurovasculare ale altei persoane
- Atingerea propriilor puncte neurovasculare
- Pasul homolateral/încrucişat
- Cârligul
- Cârligul aplicat unui prieten
- Curăţarea coloanei vertebrale
- Stingerea focului
- „Percutarea” bucuriei
- Calmarea meridianului Triplu Arzător
- Poziţia Wayne Cook
- Închiderea

Programul zilnic de exerciţii energetice cu durata de cinci minute

Ce este programul zilnic de exerciţii energetice cu durata de cinci minute şi cum funcţionează
Exerciţiile programului energetic zilnic cu durata de cinci minute
Închiderea
Cele patru lovituri
Pasul homolateral/încrucişat
Poziţia Wayne Cook
Scoaterea coroanei
Curăţarea coloanei vertebrale
Cârligul
Unirea cerului cu pământul
Informaţii suplimentare
Despre autoare
Mulţumiri modelelor din imagini
Index